

## Papillotes de poisson et tagliatelles de carottes



*Calie Cuisine*

**Type :** Plat Poisson

**Difficulté :** Facile

**Durée :** 45 min. + 30 min de cuisson

**Ingrédients :** pour 4 personnes D'après le magazine Thermomix&Vous

4 filets de poisson

800g de pommes de terre

500g de carottes

100g de poireau (1 poireau)

1 tomate

50g de crème fraîche (je n'en avais pas alors j'ai mis du fromage blanc!)

4 cuillères à café de moutarde

1 citron (ou tout simplement du jus de citron)

### Préparation :

- ✓ Mixer 200g de carottes et le poireau coupés en morceaux (TM 31 : 6 sec. à vitesse 5)...Ajouter la tomate coupée en quatre et 500g d'eau (afin de faire cuire à la vapeur...).
  - ✓ Couper les pommes de terre en rondelles (TM 31:...et les mettre dans le panier de cuisson) et faire des tagliatelles de avec les carottes restantes à l'aide d'un économiseur (TM 31 :...et les déposer dans le Varoma).
  - ✓ Déposer chaque filet de poisson sur une feuille ~~d'aluminium~~, de papier sulfurisé (pour moi car sa marche très bien et c'est mieux pour la santé !) avec un filet de jus de citron, 1 cuillère à café de moutarde et une cuillère à café de crème fraîche, ~~du sel~~ et du poivre.
  - ✓ Fermer chaque papillote...(TM 31:...les déposer sur le plateau vapeur du Varoma et régler 30 min à Varoma, vitesse 1)
- 
- Si vous avez un cuit vapeur, mettez sur les différents étages dans l'ordre de la recette (en bas les légumes mixés, et en montant les pommes de terre, les carottes et le poisson au plus haut)...Faites cuire pendant 30 minutes...Si votre poisson est congelé comptez 5 à 10 minutes supplémentaires.

- Si vous n'avez pas de cuit vapeur, déposez les pommes de terre, les tagliatelles de carottes et le poisson dans une cocotte minute et faites cuire à la vapeur classiquement, pour les légumes mixés faites-les cuire à part dans une casserole (avec les 500g d'eau)...Faites cuire pendant 30 minutes ou un peu plus selon votre poisson...

Au bout des trente minutes, ajouter 30g de crème fraîche aux légumes mixés du début et mixer de nouveau...(TM 31: 30 secondes à vitesse 10).

Servir comme sauce en accompagnement des papillotes et des légumes ou bien compléter d'eau à votre convenance pour obtenir un velouté de légumes.

N.B. : Compter environ 45 minutes pour préparer les pommes de terre et les tagliatelles de carottes ! Pour ma part je trouve qu'il n'y avait pas assez de carottes (en tagliatelles c'est trop bon !!)...BON APPETIT !!

**Pour le respect de mes recettes merci de ne pas les publier sous votre pseudo.**  
**<http://calieculisine.canalblog.com>**