

Filet de lieu noir à la vapeur



Calie Cuisine

Type : Plat léger

Difficulté : Facile

Durée : 15 à 30 min. (selon le mode de cuisson)

Ingrédients : pour env. 4-5 pers.

des cornichons
des olives vertes
du jus de citron
des herbes de Provinces
env.1Kg de chou-fleur (congelé pour moi)
800g de filet de Lieu Noir (ou autre poisson)

Pour accompagner vous pouvez réaliser une mayonnaise allégée ou bien un aïoli...

Préparation :

- ✓ Faites préchauffer votre cuit-vapeur, une fois qu'il est bien chaud mettez-y le poisson et le chou-fleur...faites cuire pendant 10 minutes.
- ✓ Au bout des 10 minutes ajoutez les cornichons, les olives, le jus de citron et les herbes de Provinces à volonté selon vos préférences...
- ✓ Remettez à cuire le temps nécessaire pour que tout soit à point...(selon votre cuit-vapeur)...
- ✓ J'ai utilisé du poisson et du chou-fleur congelé se qui fait que le temps de cuisson à été rallongé (30 minutes en tout)...pensez-y si vous procédez de la même façon...

Pour le respect de mes recettes merci de ne pas les publier sous votre pseudo.

<http://caliecuisine.canalblog.com>