

## FILETS DE CABILLAUD

avec Riz basmati, légumes à carottes  
et tomates cerises

### Préparation pour 10 portions

#### Filets de cabillaud:

Rôti filets de cabillaud avec fonds de pêche/ bouillons, crème et herbes - réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. Pour une plus belle apparence, le moule en silicone peut être utilisé pour le remplissage.

Saupoudré de poivre blanc moulu. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le "filet de poisson" et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

#### Riz basmati:

Cuisson douce du riz basmati, rincer froid et avec eau, huile et herbes - réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le « pois » et couvrir avec le couvercle. Puis congelez. **Alternativement:** le riz cuit congelé est plus facile à traiter et a une consistance plus aérée et crémeuse!

#### Légumes à carottes:

Carottes, bouillons et herbes - réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le « carottes » et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

#### Tomates cerises:

Les tomates avec herbes - réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. Versez la masse dans un moule en silicone semi-circulaire et congelez. **Alternativement:** Versez le mélange dans une poche à douille avec une buse perforée, versez de petites boules sur un plateau GN et congelez.

#### Régénération / service:

Placez les composants surgelés sur une assiette et couvrez à 100 ° C à la vapeur pendant 12 à 15 minutes. Servir avec la sauce.

#### Conseil de cuisine:

Plus la purée est fine, meilleur est le résultat! Nous recommandons le Blixer de Robot Coupe et prêt en 5 minutes. Régénérer couvert au micro-ondes pour max. 5 minutes à feu moyen.

#### Ingrédients

700 g  
200 ml

#### Filets de cabillaud

filet de cabillaud, cuit  
fonds de pêche,  
bouillon de légumes  
crème  
GELEA froid

#### Ingrédients

500 g  
300 ml  
200 ml  
40 g

#### Riz basmati

riz basmati, bien cuit  
eau froid  
huile  
GELEA froid  
sel, muscade

#### Ingrédients

700 g  
300 ml  
40 g

#### Légumes à carottes

carottes. congelé  
bouillon de légumes  
GELEA froid  
sel, sucre, muscade

#### Ingrédients

1000 g  
40 g

#### Tomates cerises

tomates tamisées  
GELEA froid  
sel, poivre, sucre

#### Tableau des valeurs nutritionnelles pour une assiette de environ 250 g:

Valeur calorifique/ Calories	1314 kJ/ 313 kcal
Lipides dont saturé	16,9 g 4,0 g
Glucides dont sucres	21,2 g 8,4 g
Fibres alimentaire	6,5 g
Protéines	16,0 g
Sel	0,7 g

