

Poisson citronné avec sa sauce à la crème

Ingrédients

- 400 ml de bouillon de poisson ou de poulet
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 750 g de poisson blanc au choix
- 1 feuille de Laurier
- sel, poivre
- Sauce:
- 1 c. à table de fécule de maïs
- 100 ml de crème 35%
- 2 c. à table de beurre
- 10 brins de persil
- sel, poivre

Instructions

1. Mettre le bouillon dans le réservoir de l'Intelli-Vap.
2. Trancher le citron à l'aide d'un couteau Série universelle et disposer les tranches dans la passoire inférieure de l'Intelli-Vap.
3. Hacher l'ail et l'oignon dans le Hachoir Gagne-Temps et étendre sur les tranches de citron.
4. Poser le poisson sur ce mélange, saler, poivrer et mettre la feuille de laurier sur le dessus du poisson.
5. Cuire au micro-ondes 10 minutes à puissance élevée ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette. Laisser reposer 5 minutes.
6. Garder 100 ml du jus de cuisson pour la sauce (bouillon dans le réservoir de l'Intelli-Vap).
7. Dans le Micro-Pichet, mélanger la fécule de maïs et la crème.
8. Ajouter le 100 ml du jus de cuisson et cuire au micro-ondes 2 minutes à une puissance de 80%.
9. Pendant ce temps, hacher le persil dans le Hachoir Gagne-Temps.
10. Ajouter le beurre et le persil dans le Micro-Pichet et mélanger à nouveau.
11. Servir le poisson avec un filet de sauce.