



Attention : Nous avons augmenté le volume du bol et du Varoma du Thermomix ® TM5 par rapport au Thermomix ® TM31. Le bol a maintenant une contenance de 2,2 litres (au lieu de 2,0 litres pour le Thermomix ® TM31), et le Varoma peut contenir 3,3 litres (au lieu de 3,0 litres pour le Thermomix ® TM31). Lorsque les recettes TM5 sont adaptables au Thermomix ® TM31, il est primordial de faire attention à la quantité de liquide utilisé. En effet, le bol du Thermomix ® TM31 ayant une plus faible contenance, cela pourrait entraîner des débordements et mettre en danger des personnes.

Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.



CAKE AU COLIN 2PP WEIGHT WATCHERS/PART TM 5



Temps total: 50 min
Préparation: 20 min
Temps de cuisson:
30 min



8 portion/s



Facile



Accessoires dont vous avez besoin:
Varoma
Spatule

Ingrédients

poisson
6 morceau colin surgelés
1 poivron en dés
4 oeufs moyens
sel
poivre
1 c. à soupe moutarde
1 pot fromage blanc 0% 100g
Aneth,
1 gousse ail

Préparation

poisson

1. cuire au varoma les filets de poisson en ayant au préalable mis 1L d'eau assaisonnée dans le (court bouillon, bouillon cube, épices, aromates au choix)

cake

2. mettre tous les ingrédients dans le et mixer 10 sec vit 3. Il doit rester des morceaux de poisson (c'est meilleur ... mais c'est au choix ...) rectifier l'assaisonnement si besoin

cuisson

3. mettre au four chaleur tournante à 200°C pendant une bonne demi-heure (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau car cela dépend des fours!)

Commentaires & Conseils

servez ce cake avec une salade verte ou des légumes verts et ce repas sera complet et parfait pour un menu weight watchers faible en propoints!!!



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.