



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.



FILETS DE POISSON AU FENOUIL TM 5



Temps total: 35 min
Préparation: 10 min
Temps de cuisson:
25 min



4 portion/s



Facile



**Accessoires
dont vous avez
besoin:**
Varoma
Spatule

Ingrédients

OIGNONS

1 oignon
1 fenouil
20 g d'huile d'olive
300 g crème fraîche
à discrétion sel
à discrétion poivre
4 filet poisson
à discrétion piment d'espelette
1 c. à soupe fumet de poisson facultatif

Préparation

Filets de poissons au fenouil

1. Dans le  mettre l'oignon coupé en deux 10 sec / vit 5

Couper le fenouil en tronçons le rajouter dans le  5 sec / vit 4

Racler la paroi avec la spatule

Rajouter l'huile d'olive et cuire environ 10 min / 90°C / vit 1

Rajouter la crème fraîche le sel le poivre et le piment d'espelette et le fumet de poisson

Mettre les filets de poisson dans le varoma et cuire 15min / varoma / vit 1

SERVEZ ET BON APPETIT !!!

Commentaires & Conseils

Vérifier la cuisson du fenouil avant de rajouter la crème fraîche



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.

Auteur: [xavlaure](#) Source: [espace-recettes.fr](#)