



## POISSONS

PAPILLOTES DE SAUMON AUX PETITS LEGUMES .....	2
GRATIN DE PATES A LA CREME DE POIVRONS ET THON .....	3
PAVE DE SAUMON MARINE .....	4
PAPILLOTES DE SAUMON AUX RAVIOLES.....	5
SAUMON AUX EPICES ET POMMES DE TERRE .....	6
ŒUFS BROUILLES AU SAUMON FUME .....	7
PAVES DE SAUMON A LA CREME D'EPINARD.....	8
BRANDADE DE THON .....	9
PAVE DE SAUMON A LA CREME D'AIL.....	10
RIZ AU THON MASSALE.....	11
DARNES DE THON A LA BASQUAISE .....	12
SAUMON A LA FONDUE DE POIREAU.....	13
FILETS DE SOLE AU JAMBON CRU .....	14
GALETTES DE THON .....	15
COUSCOUS DE POISSONS .....	16
MIJOTEE DE POISSON.....	17
CROQUETTES DE POISSONS PANES .....	18
RISOTTO D'EPINARDS ET SAUMON FUME.....	19
SOLE AU CURRY ET FONDUE DE POIREAUX AU CIDRE .....	20
MATELOTE DE POISSON AU RIESLING .....	21
SAUMON VAPEUR AUX COURGETTES, SAUCE AUX LEGUMES .....	22
SOLE VAPEUR FAÇON TAJINE.....	23
CURRY DE THON .....	24
ESCALOPE DE SAUMON AU POUILLY FUME .....	25
MARMITE DE SAUMON AU CIDRE .....	26
MIJOTEE DE THON AUX POMMES DE TERRE .....	27
PAUPIETTE DE SOLE .....	28
PAVE DE SAUMON SAUCE MOUTARDE .....	29
COCOTTE DE THON.....	30
OSSO BUCCO DE SOLE .....	31
BLANQUETTE DE SAUMON .....	32



## Papillotes de saumon aux petits légumes

### ingrédients

- 3 échalotes
- 20 g d'huile d'olive
- 4 pavés de saumons
- 150 g de graines de semoule
- 700 g d'eau
- 2 carottes
- 1 courgette
- Basilic
- Ciboulette



### recette

Mettre les échalotes dans le bol. Mixer **5 sec / vit 5**.

Ajouter l'huile. Faire revenir **5 mn / 120°C / vit 1**.

Enduire les pavés de saumon avec les échalotes revenues.

Porter à ébullition 200 g d'eau. Verser la semoule dans un saladier avec de l'huile d'olive et une pincée de sel. Ajouter l'eau bouillante. Couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Ajouter une noix de beurre et égrainer à la fourchette.

Couper les carottes et la courgette en fins bâtonnets.

Poser sur 4 feuilles de papier cuisson  $\frac{1}{4}$  de la semoule,  $\frac{1}{4}$  des carottes et  $\frac{1}{4}$  de la courgette. Assaisonner. Ajouter le saumon. Assaisonner et ajouter les herbes. Fermer les papillotes. Les déposer dans le varoma et sur le plateau.

Verser 500 g d'eau dans le bol. Placer le varoma et son plateau. Cuire **20 mn / varoma / vit 1**.



## Gratin de pâtes à la crème de poivrons et thon

### ingrédients

- 3 poivrons
- Basilic
- 200 g de crème de soja
- 280 g de thon en boîte
- 250 g de pâtes
- Parmesan



### recette

Préchauffer le four à 190°C.

Cuire les pâtes.

Placer les poivrons coupés en gros morceaux dans le bol avec la crème de soja. Mixer **30 sec / vit 6**.

Ajouter le thon égoutté et émiété. Mélanger avec une spatule.

Mélanger les pâtes cuites avec la crème de poivrons au thon.

Verser dans un moule à gratin.

Saupoudrer de parmesan.

Enfourner 20 minutes.



## Pavé de saumon mariné

### ingrédients

- 4 pavés de saumon
- 1 citron vert
- 2 càc de coriandre
- 30 g de sauce soja
- 20 g d'huile d'olive
- 50 g de miel
- 1 càc de graines de sésame
- 1500 g d'eau
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- 300 g de riz (mélange 3 riz)
- 1 càc de graines de cumin



### recette

Mettre dans le bol le zeste et le jus du citron, la coriandre, la sauce soja, l'huile, le miel et les graines de sésame. Mélanger **14 sec / vit 3**.

Déposer les pavés dans un plat. Verser dessus la marinade. Réserver au frais 1 heure.

Verser l'eau dans le bol. Chauffer **7 mn / varoma / vit 3**.

Déposer le riz dans le panier cuisson. Le rincer. Ajouter le cumin. Mettre en place le panier. Cuire **20 mn / varoma / vit 1**.

Cuire les pavés de saumon dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive. Réserver.

Déglacer la poêle avec le reste de marinade et laisser réduire jusqu'à ce que la sauce épaississe.



## Papillotes de saumon aux ravioles

### ingrédients

- 600 g de poireaux
- 60 g de beurre
- 4 pavés de saumon
- 4 plaques de ravioles du Dauphiné
- Sel à l'ail des ours
- Poivre
- 500 g d'eau



### recette

Mettre les poireaux dans le bol avec le beurre. Cuire **10 mn / varoma / vit 1**.

Poser sur 4 feuilles de papier cuisson les poireaux. Déposer dessus les 4 pavés de saumon. Saupoudrer de sel à l'ail des ours et de poivre. Ajouter une plaque de ravioles. Fermer les feuilles papier cuisson. Les déposer dans le varoma et sur le plateau.

Mettre l'eau dans le bol. Mettre en place le varoma. Programmer **15 mn / varoma / vit 2**.



## Saumon aux épices et pommes de terre

### ingrédients

- 1 càs de graines de sésame
- 2 càc de curcuma
- 2 gousses de cardamome
- 3 càc d'épices tandoori
- 20 g d'huile d'olive
- 600 g d'eau
- 600 g de pommes de terre
- 4 filets de saumon



### recette

Mettre dans le bol les graines de sésame, le curcuma, la cardamome, les épices tandoori, l'huile et du poivre. Mixer **5 sec / vit 5**. Réserver.

Verser l'eau dans le bol. Placer les pommes de terre coupées en fines rondelles dans le panier. Cuire **20 mn / varoma / vit 2**.

Pendant ce temps, napper les filets de saumon du mélange d'épices et les déposer dans le varoma.

Mettre en place le varoma. Poursuivre la cuisson **12 mn / varoma / vit 2**.



## Œufs brouillés au saumon fumé

### ingrédients

- 5 g de beurre
- 7 œufs
- 3 càs de crème liquide
- Persil
- 150 g de saumon fumé



### recette

Mettre dans le bol le beurre et les œufs. Mélanger **5 sec / vit 5**.

Ajouter la crème, le persil. Poivrer. Cuire **10 mn / 100°C / vit 2**.

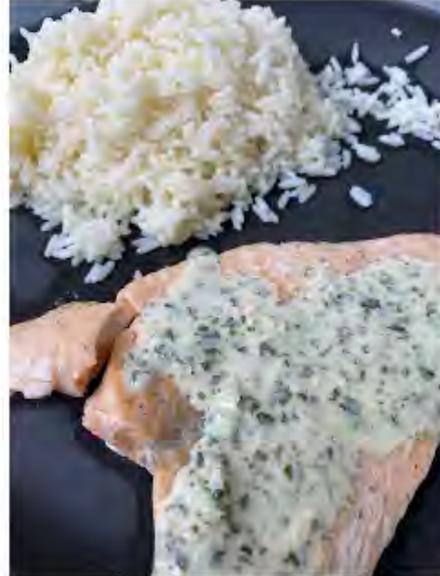
Ajouter le saumon. Poursuivre la cuisson **2 mn / 100°C / vit 2**.



## Pavés de saumon à la crème d'épinard

### ingrédients

- 500 g d'eau
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- 1 gousse d'ail
- 250 g d'épinards
- 4 pavés de saumon
- Coriandre
- 20 g de beurre
- 50 g de crème



### recette

Verser dans le bol l'eau avec le fond de légumes. Ajouter les épinards et l'ail haché.

Déposer dans le varoma les pavés de saumon assaisonnés et saupoudrés de coriandre.

Mettre en place le varoma et cuire **18 mn / varoma / sens inverse / vit 1**.

Egoutter les épinards.

Dans le bol remettre les épinards avec le beurre, la crème et du poivre. Cuire **5 mn / varoma / vit 1**.



## Brandade de thon

### ingrédients

- 800 g de pommes de terre
- 250 g de lait
- 50 g de beurre
- 800 g de thon en boîte
- Persil
- Ciboulette
- Comté râpé



### recette

Mettre dans le bol le lait, du sel et les pommes de terres coupées en morceaux. Cuire **25 mn / 100°C** / vit 1. Retourner le gobelet pour éviter les projections et permettre l'évaporation.

Préchauffer le four à 200°C.

Ajouter le beurre, le thon égoutté, les herbes. Poivrer. Mixer **40 sec / vit 3**.

Verser la préparation dans un moule à gratin. Saupoudrer de fromage râpé.

Enfourner 15 mn.



## Pavé de saumon à la crème d'ail

### ingrédients

- 4 pavés de saumon
- 1000 g d'eau
- 4 gousses d'ail
- Persil
- 100 g de crème de soja
- Riz



### recette

Verser l'eau dans le bol.

Mettre en place le varoma et le plateau avec les pavés de saumon. Cuire **20 mn / varoma / vit 2**.

Dans le bol vide, mettre les gousses d'ail et du persil. Hacher **5 sec / vit 6**.

Ajouter la crème. Chauffer **5 mn / 90°C / vit 1**.

Servir avec du riz blanc.



## Riz au thon massalé

### ingrédients

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de piment d'Espelette
- 3 tomates
- 20 g d'huile d'olive
- 1 càc de curcuma
- 2 càc de massalé
- thym
- 1 boîte de thon (280 g égoutté)
- Riz



### recette

Mettre l'oignon coupé en 4 dans le bol, l'ail et le piment. Mixer **5 sec / vit 5**.

Ajouter les tomates coupées en 4. Hacher **5 sec / vit 5**.

Ajouter l'huile, le curcuma, le massalé et du thym. Cuire **5 mn / 100°C / vit 1**.

Ajouter le thon. Cuire **5 mn / 100°C / vit 1**.

Servir avec du riz blanc.



## Darnes de thon à la basquaise

### ingrédients

- 4 darnes de thon
- 2 càs d'huile d'olive
- 20 cl d'eau tiède
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- 4 gousses d'ail
- 3 échalotes
- 2 poivrons verts
- 3 tomates
- Estragon, cerfeuil, romarin, basilic, persil, thym
- Poivre
- Riz



### recette

Faire revenir les darnes de thon dans une sauteuse avec l'huile. Réserver.

Faire revenir les échalotes émincées, l'ail pressé et les poivrons coupés en fines lanières dans la même sauteuse pendant 5 minutes.

Ajouter le fond de légumes dilué dans l'eau tiède, les tomates coupées épépinées et taillées en dés, les herbes et le poivre.

Ajouter le thon. Couvrir et laisser cuire 15 minutes à feu moyen.

Servir avec du riz blanc.



## Saumon à la fondue de poireau

### ingrédients

- 800 g d'eau
- Gros sel
- 700 g de poireaux (*surgelés*)
- 700 g de pommes de terre
- 4 pavés de saumon
- 50 g de crème (*de soja*)
- 15 g de beurre
- 



### recette

Déposer les rondelles de poireaux dans le varoma.

Mettre dans le bol l'eau et du gros sel. Placer le varoma. Programmer **10 mn / varoma / vit 1**.

Déposer les pommes de terre coupées en fines rondelles à la mandoline dans le panier.

Rincer le saumon et le déposer sur le plateau.

Mélanger les poireaux. Mettre le panier et le plateau en place. Poursuivre la cuisson **15 mn / varoma / vit 1**.

Réserver le saumon et les pommes de terre.

Vider le bol. Mettre les poireaux dans le bol avec la crème et le beurre. Mélanger **1 mn / 90°C / vit 1**.



## Filets de sole au jambon cru

### ingrédients

- 8 filets de sole
- 6 tranches de jambon cru
- 100 g de jambon cru
- Persil
- 80 g de pain de mie
- 50 g de lait
- 1 œuf
- Poivre, noix de muscade
- 700 g d'eau
- 100 g de vin blanc
- 2 càc de [fond de légumes](#)
- 200 g de riz



### recette

Mettre dans le bol 2 filets de sole, 100 g de jambon et du persil. Mixer **10 sec / vit 8**.

Ajouter le pain de mie, le lait, l'œuf, du poivre et de la noix de muscade. Programmer **20 sec / vit 4**.

Poser une tranche de jambon puis dessus un filet de sole puis une grosse cuillère à café de farce. Rouler le tout et déposer dans le varoma.

Mettre dans le bol l'eau, le vin et le fond de légumes. Chauffer **5 mn / varoma / vit 1**.

Placer le riz dans le panier et bien le rincer.

Mettre en place le panier et le varoma. Cuire **20 mn / varoma / vit 5**.

*Ce plat a été servi avec une [ratatouille](#).*



## Galettes de thon

### ingrédients

- 200 g de pommes de terre
- 100 g d'eau
- 1 échalote
- 1 œuf
- 140 g de thon au naturel égoutté
- 50 g de comté râpé
- Basilic
- 1 càc de moutarde



### recette

Mettre les pommes de terre coupées en morceaux avec l'eau dans le bol. Programmer **15 mn / varoma / sens inverse / vit 1**.

Préchauffer le four à 180°C.

Égoutter les pommes de terre à l'aide du panier.

Mettre dans le bol 1 échalote. Mixer **5 sec / vit 5**.

Ajouter l'œuf, le thon égoutté, les pommes de terre, le fromage, du basilic et la moutarde. Mélanger **10 sec / vit 3**.

Préparer une plaque à pâtisserie avec une feuille de cuisson.

Former des galettes (j'ai utilisé un cercle à tartelette).

Enfourner 20 minutes.



## Couscous de poissons

### ingrédients

- 1 échalote
- 4 gousses d'ail
- 100 g de blanc de poireau
- 70 g d'huile d'olive
- 425 g de tomates pelées
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- Poivre
- Laurier, thym
- 1 càc de Ras-el-anout
- 300 g d'eau
- 200 g de pois chiche
- 200 g de carottes
- 100 g de navets
- 200 g de courgettes
- 300 g de semoule
- 2 filets de poisson blanc (*sole pour moi*)
- 2 filets de saumon
- Harissa



### recette

Mettre dans le bol l'oignon coupé, l'ail et le blanc de poireau. Hacher **20 sec / vit 4**.

Ajouter 50 g d'huile, les tomates et leur jus, le fond de légumes, poivre, laurier, thym, épices à couscous et régler **4 mn / 100°C / vit 1**.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter 100 g d'eau. Mixer **5 sec / vit 6**.

Mettre dans le panier les pois chiche, 100 g de carottes en rondelles, 50 g de navet coupé en 8 et 100 g de courgette coupée en rondelle. Mettre le reste de carottes, navet et courgette dans le varoma.

Mettre le panier dans le bol et poser le varoma. Programmer **10 mn / varoma / vit 1**.

Porter à ébullition 200 g d'eau. Verser la semoule dans un saladier avec les 20 g d'huile d'olive restante. Ajouter l'eau bouillante. Couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Ajouter une noix de beurre et égrainer à la fourchette.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter les filets de poisson dans le varoma et la semoule sur le plateau. Régler **15 mn / varoma / vit 1**.

Avant de servir, mettre dans un ramequin, une louche de sauce et mélanger avec de l'harissa.



## Mijotée de poisson

### ingrédients

- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 40 g d'huile d'olive
- 400 g de dés de tomates
- 800 g de pommes de terre
- 1 càc de piment d'Espelette
- 200 g de vin blanc
- 50 g d'eau
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- Basilic
- Herbes de Provence
- 4 filets de sole (ou autre poisson blanc)
- 2 tomates
- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- 100 g de chorizo



### recette

Mettre les échalotes et l'ail dans le bol. Mixer **5 sec / vit 5**.

Ajouter l'huile et faire rissoler **3 mn / 100°C / vit 1 / sans gobelet**.

Ajouter les dés de tomates et faire cuire **3 mn / varoma / fouet**.

Insérer le fouet. Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux, le piment, le vin blanc, l'eau, le fond de légumes et les herbes. Programmer **10 mn / varoma / sens inverse / fouet**.

Préparer dans le varoma et sur le plateau les filets de poisson. Assaisonner. Poser les tranches de tomates, les poivrons coupés en lanières et les tranches de chorizo.

Mettre le varoma en place et programmer **15 mn / varoma / sens inverse / fouet**.



## Croquettes de poissons panés

### ingrédients

- 500 g de cabillaud
- 1 tranche de pain de mie
- 15 cl de lait
- 2 gousses d'ail
- 2 œufs
- Persil
- Sel, poivre
- 50 g de farine
- Chapelure
- Huile d'olive



### recette

Faire tremper le pain dans le lait.

Couper le poisson en gros morceaux et le mettre dans le bol avec le pain essoré. Ajouter l'ail, un blanc d'œuf, du persil et assaisonner. Mixer 10 sec / vit 5. Puis 5 sec / vit 5.

Diviser cette préparation en 8 parts. Les former en boules puis les aplatir.

Tremper chaque croquette dans la farine, puis dans l'œuf (1 œuf entier et le jaune restant) et enfin dans la chapelure.

Dans une poêle chaude, mettre un peu d'huile d'olive avant de déposer les croquettes. Les faire cuire à feu doux 5 minutes par face.

*Ce plat a été servi avec une [tajine de légumes](#).*



## Risotto d'épinards et saumon fumé

### ingrédients

- 1 échalote
- 40 g d'huile d'olive
- 300 g de riz à risotto
- 100 g de vin blanc
- 200 g d'épinards
- 650 g d'eau
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- 4 tranches de saumon fumé
- 50 g de parmesan



### recette

Mettre dans le bol l'échalote. Mixer **5 sec / vit 5**.

Ajouter l'huile. Faire suer **3 mn / 120°C / vit 1 / sans gobelet**.

Ajouter le riz. Programmer **3 mn / 120°C / sens inverse / vit 1 / sans gobelet**.

Ajouter le vin. Cuire **1 mn / 100°C / sens inverse / vit 1 / sans gobelet**.

Ajouter les épinards, l'eau et le fond de légumes. Poursuivre la cuisson **15 mn / 100°C / sens inverse / vit 1**.

Laisser reposer 1 minute avant d'ajouter le parmesan et le saumon coupé en morceaux.



## Sole au curry et fondue de poireaux au cidre

### ingrédients

- 4 filets de sole
- Curry
- Jus de citron
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 échalotes
- 20 g d'huile d'olive
- 400 g de poireaux
- 150 g de cidre
- 2 càs de crème fraîche
- Riz basmati
- Sel et poivre



### recette

Saler et poivrer les filets de sole. Saupoudrer de curry. Arroser les filets de jus de citron et d'1 càs d'huile sur chaque filet. Laisser mariner 30 minutes.

Mettre les échalotes dans le bol. Mixer **5 sec / vit 5**.

Ajouter l'huile et les poireaux. Faire suer **5 mn / varoma / vit 1 / sans gobelet**.

Assaisonner et ajouter le cidre et faire cuire **20 mn / 100°C / sens inverse / vit 1 / sans gobelet**.

Ajouter la crème et mélanger avec une marquise.

Verser dans un plat à gratin la fondue de poireaux. Déposer dessus les filets de poisson roulés et enfourner 10 minutes.

Servir avec du riz blanc.



## Matelote de poisson au Riesling

### ingrédients

- 80 g d'échalotes
- Persil
- 1 carotte
- 70 g de beurre
- Thym
- Estragon
- Laurier
- Noix de muscade
- 250 g de Riesling
- 550 g d'eau
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- 250 g de riz (10 minutes)
- filets de poisson (*j'ai mis 3 filets de saumon et 3 filets de sole*)
- 250 g de champignons de Paris
- 50 g de farine
- 2 jaunes d'œufs
- 150 g de crème liquide
- sel et poivre



### recette

Mettre les échalotes et du persil dans le bol. Mixer **5 sec / vit 5**.

Ajouter la carotte coupées en petits dés et 20 g de beurre. Programmer **5 mn / 120°C / fouet / sans gobelet**.

Ajouter les herbes, la noix de muscade, le Riesling, l'eau et le fond de légumes.

Mettre le riz dans le panier et le rincer à l'eau claire. Mettre le panier dans le bol.

Répartir dans le varoma et sur son plateau les filets de poissons. Déposer les champignons dans le varoma.

Mettre en place le varoma et cuire **25 mn / varoma / vit 1**.

Réserver les poissons et le riz.

Filtrer le contenu du bol à l'aide du panier. Mettre le mélange de carotte avec le riz. Remettre le bouillon dans le bol.

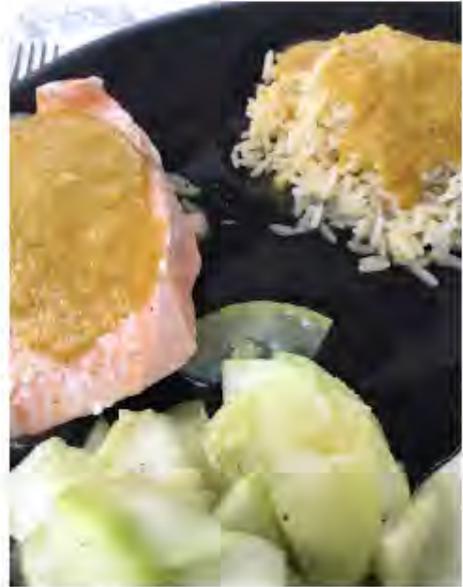
Ajouter la farine, 50 g de beurre, les jaunes d'œufs, la crème. Assaisonner. Programmer **8 mn / 90°C / vit 2.5**.



## Saumon vapeur aux courgettes, sauce aux légumes

### ingrédients

- 1 grosse carotte
- 150 g de poireau
- 1 càs de [fond de légumes](#)
- 200 g de riz (10 minutes)
- 3 courgettes rondes
- 4 pavés de saumon
- 50 g de crème liquide



### recette

Mettre la carotte coupée grossièrement et le poireau dans le bol. Mixer **5 sec / vit 5**.

Ajouter 600 g d'eau.

Mettre le riz dans le panier et le rincer à l'eau claire. Mettre le panier dans le bol.

Couper les courgettes en quatre puis en rondelles. Les déposer dans le varoma et les assaisonner.

Disposer sur le plateau le saumon assaisonné.

Mettre en place le varoma et cuire **20 mn / varoma / vit 1**. Retourner le saumon et mélanger les courgettes. Continuer la cuisson **10 mn / varoma / vit 1**.

Réserver le saumon, les courgettes et le riz.

Ajouter la crème dans le bol et mixer **15 sec / vit 9**.



## Sole vapeur façon tajine

### ingrédients

- 4 gousses d'ail
- 100 g d'échalotes
- 400 g de tomates
- Persil
- Coriandre
- 70 g d'huile d'olive
- quelques gouttes de citron
- 3 càc de cumin en grains
- 100 g d'eau
- 4 filets de sole
- 100 g de carottes
- 500 g de pommes de terre



### recette

Mettre l'ail et l'échalote dans le bol. Mixer **5 sec / vit 5**.

Ajouter 200 g de tomates, du persil et de la coriandre. Mixer **4 sec / vit 5**.

Ajouter l'huile, le citron, le cumin et l'eau. Mélanger **10 sec / sens inverse / vit 1**.

Ajouter les filets de sole coupés en morceaux. Mélanger **20 sec / sens inverse / vit 2**.

Laisser mariner dans le bol 1 heure en mélangeant de temps en temps.

Sortir les morceaux de sole du bol et les déposer sur le varoma.

Laisser la marinade dans le bol. Ajouter les rondelles de carottes, 200 g de tomates, du sel et le panier avec les pommes de terre coupées en morceaux. Cuire **15 mn / varoma / vit 1**.

Mettre le varoma en place et poursuivre la cuisson **15 mn / varoma / vit 1**.



## Curry de thon

### ingrédients

- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 20 g d'huile d'olive
- 400 g de pulpe de tomates
- 2 boîtes de thon de 190 g
- 1 glaçon de [concentré de tomates](#)
- 1 càc de curry
- 50 g de crème liquide



### recette

Mixer dans le bol les échalotes et l'ail **5 sec / vit 5**.

Ajouter l'huile et programmer **3 mn / 120°C / vit 1 / sans gobelet**.

Incorporer la pulpe de tomates **3 mn / 120°C / vit 1**.

Verser le thon et le jus d'une boîte, le curry et le concentré de tomates. Cuire **5 mn / 120°C / vit 1**.

Ajouter la crème et mélanger **5 mn / 100°C / vit 1**.

Servir avec du riz blanc.



## Escalope de saumon au Pouilly fumé

### ingrédients

- 3 échalotes
- 30 g de beurre
- 400 g de champignons de Paris
- 300 g de Pouilly fumé
- 4 filets de saumon
- 200 g de crème fraîche épaisse
- Sel et poivre



### recette

Émincer les échalotes en les plaçant dans le bol **6 sec / vit 5**.

Ajouter le beurre et faire revenir **3 mn / 100°C / vit 1**.

Ajouter les champignons et mouiller avec le vin. Mixer **5 sec / vit 3**.

Déposer les filets de saumon dans le varoma et sur le plateau. Régler **20 mn / varoma / vit 1**.

Réserver le poisson au chaud.

Passer le bouillon à l'aide du panier. Réserver les champignons au chaud. Remettre le bouillon dans le bol. Délayer avec la crème, du sel et du poivre. Émulsionner **10 sec / vit 8**.



## Marmite de saumon au cidre

### ingrédients

- 4 gousses d'ail
- 200 g d'oignons
- 1 càs de paprika
- 20 g d'huile d'olive
- 200 g de cidre
- 800 g de pommes de terre
- 500 g d'eau
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- 500 g de saumon



### recette

Émincer l'ail et les oignons dans le bol **4 sec / vit 4**.

Ajouter l'huile. Faire revenir **5 mn / 100°C / fouet / sans gobelet**.

Ajouter le cidre, le paprika et mixer **20 sec / vit 10** (en augmentant progressivement).

Mettre le fouet. Ajouter les pommes de terre, l'eau et le fond de légumes. Cuire **30 mn / varoma / sens inverse / fouet**.

Ajouter le saumon coupé en dés. Remettre le couvercle et laisser reposer 10 mn.

Au moment de servir, programmer **5 mn / varoma / sens inverse / fouet**.



## Mijotée de thon aux pommes de terre

### ingrédients

- 30 g d'huile d'olive
- 1 poivron vert
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 400 g de tomates concassées
- 2 càc de paprika
- 800 g de pommes de terre
- 100 g d'eau
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- 300 g de thon frais
- Persil



### recette

Mettre l'huile, le poivron en morceaux, les échalotes et les gousses d'ail et 100 g de tomates concassées dans le bol. Hacher **4 sec / vit 4**.

Faire rissoler **7 mn / varoma / vit 1**.

Ajouter le paprika et mixer **5 sec / vit 3**.

Insérer le fouet. Ajouter les pommes de terre en morceaux et faire cuire **2 mn / 100°C / sens inverse / fouet**.

Ajouter le reste de tomates concassées, le persil, l'eau, le fond de légumes et cuire **20 mn / varoma / sens inverse / fouet**.

Ajouter le thon coupé en morceaux **3 mn / varoma / sens inverse / fouet**.



## Paupiette de sole

### ingrédients

- 250 g de riz basmati
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 poivron jaune
- 50 g de champignons de Paris
- 9 filets de sole
- 100 g de jambon cru
- Persil
- 80 g de pain de mie
- 50 g de lait
- 1 œuf
- Sel, poivre et noix de muscade
- 100 g d'échalotes
- 20 g d'huile d'olives
- 200 g d'eau
- 100 g de vin blanc
- 20 g de crème fraîche



### recette

Hacher un filet de sole, le jambon et du persil dans le bol **10 sec / vit 8**.

Ajouter le pain de mie, le lait, l'œuf, du sel, du poivre et de la noix de muscade. Mixer **20 sec / vit 4**.

Étaler la farce sur les filets de sole restants. Les rouler et les piquer avec un cure-dent. Les placer dans le varoma.

Hacher les échalotes dans le bol **5 sec / vit 5**. Ajouter l'huile et rissoler **5 mn / 120°C / vit 1 / sans gobelet**.

Couper les légumes en fines lanières. Les déposer sur le plateau.

Dans le bol, ajouter l'eau et le vin blanc.

Mettre en place le varoma et son plateau. Cuire **15 mn / varoma / vit 1**.

Réserver les légumes et les paupiettes.

Ajouter dans le bol la crème fraîche. Mixer **15 sec / vit 10**.

Servir avec du riz.



## Pavé de saumon sauce moutarde

### ingrédients

- 600 g d'eau
- 200 g de vin blanc
- 1 échalote
- 2 càs moutarde
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- 300 g de riz
- 2 carottes
- 1 courgette
- 4 pavés de saumon
- 2 càs de crème fraîche
- 1 càs de farine
- Sel et poivre
- Aneth



### recette

Mettre dans le bol l'eau, le vin, l'échalote, 1 càs de moutarde et le fond de légumes. Faire chauffer **10 mn / varoma / fouet**.

Dans le panier, verser le riz et le rincer à l'eau claire.

Dans le varoma, préparer les légumes en julienne. Saler poivrer et mélanger.

Disposer le poisson sur le plateau. Assaisonner et saupoudrer d'un peu d'aneth.

Déposer le panier dans le bol, le varoma et son plateau et programmer **20 mn / varoma / vit 3**.

Réserver les aliments cuits.

Ajouter dans le bol la crème fraîche, 1 càs de moutarde et la farine. Mixer **2 mn / 100 °C / vit 5**.



## Cocotte de thon

### ingrédients

- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 20 g d'huile d'olive
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 grosse boîte de thon
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- Basilic
- Riz
- Olives



### recette

Hacher l'ail et l'échalote **5 sec / vit 5**.

Ajouter l'huile et programmer **5 mn / 100°C / vit / sans gobelet**.

Ajouter les poivrons coupés en lanières, le thon égoutté, les tomates pelées (sans le jus), le fond de légumes, le basilic et cuire **7 mn / 100°C / sens inverse / vit 1**.

Ajouter les olives et cuire **7 mn / 100°C / sens inverse / vit 1 / sans gobelet**.

Mélanger avec du riz cuit.



## Osso bucco de sole

### ingrédients

- 80 g d'échalotes
- 2 gousses d'ail
- 100 g de carottes
- 20 g d'huile d'olive
- 100 g de vin blanc
- 500 g de tomates
- Thym, laurier
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- 600 g de pommes de terre
- 600 g de filet de sole



### recette

Hacher les échalotes, l'ail et les carottes dans le bol **5 sec / vit 5**.

Ajouter l'huile et faire revenir **3 mn / 120°C / vit 1 / sans gobelet**.

Mouiller avec le vin et programmer **3 mn / 120°C / fouet / sans gobelet**.

Déposer dans le varoma, les pommes de terre coupées en morceaux.

Ajouter dans le bol, les tomates coupées, le thym, le laurier, le fond de légumes.

Mettre en place le varoma et programmer **15 mn / varoma / sens inverse / fouet**.

Insérer dans le panier les filets de sole roulés (les faire tenir avec un cure-dent).

Remettre le varoma et programmer **11 mn / varoma / sens inverse / fouet**.



## Blanquette de saumon

### ingrédients

- 300 g de carottes coupées en bâtonnets
- 250 g de poireaux
- 500 g d'eau
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- 600 g de saumon
- Sel, poivre
- 25 g de farine
- 50 g de crème liquide
- 25 g de beurre
- 400 g de champignons de Paris
- Riz



### recette

Hacher 50 g de carottes et 50 g de poireaux dans le bol 5 sec / vit 5.

Ajouter l'eau, le fond de légumes et le panier avec le reste de carottes et de poireaux. Cuire 15 mn / varoma / vit 1.

Sur le plateau du varoma, préparer le saumon en le découpant en dés. Saler et poivrer.

Mettre en place le varoma et poursuivez la cuisson 10 mn / varoma / vit 1.

Faire suer les champignons dans une poêle avec du beurre et un peu de sel.

Réserver les légumes et le poisson.

Dans le bol, ajouter la farine, la crème et mixer 20 sec / vit 7 puis cuire 3 mn / 100°C / vit 2.

Mélanger les champignons aux autres légumes . Ajouter la sauce et le saumon.

Servir avec du riz.