

# L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 4 personnes



Durée totale : 35 min



Temps de préparation : 5 min



Temps de cuisson : 30 min

## Matériel :

Vitalité 600

Cocotte de base

Plat à tarte en porcelaine

## Ingrédients :

- 800 g de dos de cabillaud frais
- 4 rondelles fines de citron jaune
- 1 filet d'huile d'olive (facultatif)
- Aneth fraîche ou séchée
- Fleur de sel (facultatif)
- Poivre du moulin aux 5 baies
- 10 cl d'eau au fond de la cocotte (pour la vapeur)

**Cuisson :** 30 min

**HAUT :** mini

**BAS :** maxi

Cette recette est également réalisable dans le V5000, V3000 et V4000.

## Dos de cabillaud vapeur basse température

**1** Disposez le dos de cabillaud coupé en 4, dans le plat en porcelaine et ajoutez le reste des ingrédients : rondelles fines de citron jaune, aneth, un filet d'huile d'olive, sel/poivre (facultatif).

**2** Ajoutez les 10 cl d'eau au fond de la cocotte et y déposer le plat en porcelaine.

**3** Fermez et mettez en cuisson.

### Conseil :

Vous pouvez utiliser le panier vapeur ou la grille position basse avec un papier cuisson. Le principe de cette cuisson est qu'il faut de l'eau dessous pour créer une ambiance vapeur. Dégustez ainsi ou agrémentez d'une sauce de votre choix.

### Avantages :

Pas de surcuisson, il n'est pas desséché car cuit à basse température (54°C à cœur) dans une ambiance vapeur, recette diététique, rapide et facile.



Avant cuisson

