

# L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 2 à 4 personnes



Durée totale : 45 min



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 30 min

## Matériel :

Vitalité 6000 et sa cocotte de base  
+ la grille position haute

## Ingrédients :

- 8 filets de rougets (4 rougets)
- 500 g de fenouil coupé à la mandoline
- 1 bouquet d'aneth
- Le zeste d'un citron (bio)
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel/poivre (selon convenance)

**Cuisson :** 30 min

**HAUT :** mini

**BAS :** maxi

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

NEWSLETTER : MARS 2017

## Filets de rougets à la vapeur et fricassée de fenouil

**1** Lavez et coupez le fenouil en tranches très fines (idéalement à la mandoline). Ciselez le bouquet d'aneth et prélevez le zeste du citron (bio).

**2** Mélangez le fenouil, l'aneth et le zeste du citron dans la cocotte avec un filet d'huile d'olive.

**3** Déposez les filets de rougets (côté peau au-dessus) sur la grille position haute, au-dessus du fenouil.

**4** Mettez en cuisson cocotte fermée.

### Avantages :

2 cuissons en 1.

L'ensemble est cuit à la perfection !

Repas très digeste qui peut convenir le midi comme le soir.

