

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 6 personnes



Durée totale : 1h20



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 60 min

Matériel :

Vitalité 6000 + cocotte de base

Ingrédients :

- 400 g de filets de morue dessalée
- 300 g de blancs de poireaux
- 700 g de pommes de terre
- 2 à 3 gousses d'ail dégermées
- 15 cl de lait d'amande (sans sucre)
- 50 g de purée d'amande (magasin bio)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de muscade râpée
- 1 cuillère à soupe de feuilles de thym
- 1 petit bouquet de persil
- Poivre fraîchement moulu

Cuisson : 60 min

Inversez à 30 min

HAUT : maxi 15 min puis mini

BAS : maxi 15 min puis mini

ATTENTE : 15 min avant de servir

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.

Tian de morue aux poireaux et pommes de terre

(sans gluten - sans lactose)

1 Dessalez la morue en suivant les instructions du paquet (généralement 24 heures dans de l'eau froide, eau à changer au moins 4 fois).

2 Coupez les pommes de terre et les poireaux en rondelles fines.

3 Mixez ensemble dans un blender le lait d'amande, l'ail, la purée d'amande, l'huile d'olive, le thym, le poivre et la muscade.

4 Dans la cocotte, disposez en couches successives : la moitié des rondelles de pommes de terre, puis la moitié des rondelles de poireaux et la morue effeuillée.

5 Versez la moitié de la préparation liquide sur toute la surface du plat.

6 Disposez en couches les poireaux restants et finissez avec une couche de pomme de terre.

7 Arrosez la surface du plat avec le reste de la préparation.

8 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

9 Après cuisson, parsemez le plat de persil émincé, refermez la cocotte et attendez 5 min pour servir.

Conseils / notes :

Le lait d'amande doit être sans sucre. Il est possible de remplacer la purée d'amande par de la purée de noix de cajou (ces purées apportent du crémeux à la préparation). Le fait de maintenir 5 minutes la cocotte fermée une fois que l'on rajoute le persil, permet à celui-ci d'être plus digeste. Plat complet, à servir accompagné d'une salade.

