

Dos de cabillaud au chorizo & riz vénéré

CUISSON COMBINÉE

Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min
Haut : mini 25 puis 0
Bas : maxi 25 min puis mini
Inversion : 25 min

Ingrédients :

Pour 10 personnes

Utilisez la grande cocotte*

+ grille + plat à tarte en porcelaine

- 10 pavés de dos de cabillaud (1,200 kg)
- 400 g de riz vénéré
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de poisson
- 2 cuillères à soupe de sauce tamari
- 20 tranches de chorizo doux ou fort selon les goûts
- 2 fois le volume du riz en eau
- 1 feuille de laurier

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez ce plat pour 6 personnes en diminuant d'un tiers les ingrédients. Utiliser une feuille de papier cuisson sur la grille pour poser le poisson.

Cuisson : 35 min.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1234,1 kJ / 291,2 kcal	14,6 %
Protéines	33,4 g	66,8 %
Lipides	3,7 g	5,3 %
Glucides	30,3 g	11,6 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Versez dans la cocotte le riz rincé, l'oignon ciselé, l'ail haché, le laurier, le cube de poisson émietté, la sauce tamari et l'eau.
- 2 Installez la grille position haute et le plat en porcelaine. Déposez les pavés de cabillaud dans le plat et ajoutez les tranches de chorizo sur le dessus du poisson. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Note du chef : le riz vénéré est un riz complet riche en goût, sa texture reste ferme après cuisson. Avec le poisson et le chorizo, cette recette offre trois textures différentes et trois saveurs en une seule cuisson !

Atouts nutrition :

Vitamines du groupe B page 72-73

Protéines page 72

Magnésium page 71

Sélénium page 72

Le riz vénéré naturellement noir et riche en fibres, contient des minéraux bénéfiques à l'organisme comme le magnésium et le sélénium pour lutter contre la fatigue mais aussi du phosphore pour la santé osseuse.

