

# Plats

- [Poisson sauce aigre-douce](#)
- [Taboulé](#)

# Poisson sauce aigre-douce

Recette tirée du magazine « Thermomix et moi » de février/mars 2021, page 50

**NB** : nécessite un accompagnement, comme du riz et/ou des légumes sautés

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 grammes de filet de julienne

Marinade :

- 1 gousse d'ail
- 60 grammes de gingembre frais
- 30 grammes de sauce soja
- 10 grammes d'huile de sésame toasté

Sauce :

- 40 grammes d'oignon émincé
- 30 grammes de miel
- 20 grammes de vinaigre de riz
- 30 grammes de ketchup
- 80 grammes d'eau
- 10 grammes de fécule de maïs

## Préparation

- mettre l'ail et le gingembre dans le bol puis hacher 5 secondes à vitesse 6
- racler les parois du bol avec la spatule
- ajouter 30 grammes de sauce soja et l'huile de sésame
- mélanger 10 secondes à vitesse 4
- couper les filets de julienne en cube de  $\pm 3$  centimètres et les mettre dans un plat
- verser la marinade dessus et réserver 30 minutes au frais
- mettre l'oignon, le miel, le vinaigre de riz, le ketchup et le reste de sauce soja dans le bol
- mélanger l'eau et la fécule de maïs dans un petit récipient et l'ajouter au bol
- mélanger un peu à la main avec une marise pour éviter qu'un ingrédient lourd comme le ketchup ne se colle au fond et fasse une trace de brûlé
- insérer le panier cuisson, y mettre le poisson et cuire 10 minutes en Varoma à vitesse 1
- retirer le panier, transvaser le poisson dans un plat de service et verser la sauce dessus

- servir aussitôt avec l'accompagnement

# Taboulé

Recette adaptée de <https://yummix.fr/taboule-thermomix>.

**NB** : cette recette se prépare minimum 2 heures à l'avance. On peut la préparer 72h à l'avance.

## Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 bouquet de persil plat
- 1 oignon (ou 3 à 4 petits oignons blancs)
- 1 concombre
- 4 tomates
- 300 grammes de semoule de couscous
- 80 grammes d'huile d'olive
- 1 citron (pour son jus)
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- ½ cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à café rase de sel
- poivre

## Préparation

- placer la menthe et le persil dans le bol
- donner 3 pulsions turbo d'une demi-seconde
- ajouter l'oignon coupé en quatre et mixer 3 secondes à vitesse 5
- couper le concombre en deux dans la longueur puis en tronçons de 3 centimètres environ
- couper les tomates en quartier
- presser le citron
- mettre les tomates et le concombre dans le bol
- ajouter dans le bol l'huile d'olive, le jus du citron, le cumin, le paprika, le sel et quelques tours de moulin à poivre
- ajouter la semoule
- mixer 8 secondes à vitesse 5 (ne pas hésiter à remélanger un peu avec une spatule)
- verser dans un saladier et laisser reposer au minimum deux heures
- avant de servir, goûter et éventuellement ajuster l'assaisonnement
- servir bien frais

**NB** : le taboulé a l'aspect d'une soupe au sortir du thermomix. C'est normal, la semoule n'a pas encore gonflé en « buvant » l'humidité des ingrédients