

**Filets de loup sur purée de carotte**

 **Pour 3 Croquants-Gourmands**

**La purée de carottes :**  
**- 600 g de** [**carottes**](https://recettes.de/carottes)  
**- 200 g d'eau**  
**- ½ càc de** [**coriandre**](https://recettes.de/coriandre)  
**- ½ càc de** [**cumin**](https://recettes.de/cumin)  
**- ¼ de càc de** [**gingembre**](https://recettes.de/gingembre) **en poudre  
- sel & poivre du moulin  
- 50 g de crème fraîche  
Le poisson :**  
**- 3 filets de** [**loup**](https://recettes.de/loup) **(1)**  
**- 3 càs d'huile d'olive**  
**- Poivre à l'ail et sel**  
**- Thym citron (2)**  
**- 6** [**tomates cerises**](https://recettes.de/tomate-cerise)

**3 petits plats à four individuels ou un grand légèrement huilés.  
Papier cuisson - Papier d'aluminium**  
**Préchauffage du four à 190°C** Position four chaleur tournante _png

**La purée de carottes :**  
Laver et éplucher les carottes. Les couper en gros dés.  
Les déposer dans le bol du Thermomix.  
Mixer **15 secondes/vitesse 5**.  
Insérer le fouet dans le bol.  
Ajouter l'eau, les épices, du sel et du poivre.  
Régler **18 minutes/100°/Vitesse 2**.  
Retirer le fouet et mixer **15 secondes/ vitesse Turbo**.  
Ajouter la crème et régler **1 minute/50°/vitesse 3**.  
Terminer en mixant **10 secondes/vitesse 8**.  
Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.  
Répartir la purée dans les plats.

**Le poisson et sa papillote :**Déposer un filet de poisson sur chaque plat.  
Déposer 4 demi-tomates.  
Arroser d'une cuillerée d'huile.  
Saler, poivrer et éparpiller quelques brins de thym citron **(2)**.   
Déposer une feuille de papier cuisson sur chaque plat et entourer avec du papier d'aluminium.  
Enfourner pour 20 minutes.  
Retirer la papillote et servir immédiatement, bien chaud.