

**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** 

 **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.