

LÉGUMES À LA VAPEUR

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- Un brocoli entier
- 400 g de carottes
- 4 pommes de terre Charlotte
- 1 grosse courgette
- 4 pavés de saumon
- Le jus d'un citron
- 2 cuillers à café de fenouil en poudre
- Sel, poivre

Recette :

1. Faites macérer les pavés de saumon dans le jus d'un citron mélangé à 2 cuillers à café de fenouil en poudre, et ce pendant 30 minutes.
2. Disposez le brocoli, la courgette et les carottes dans de l'eau additionnée de bicarbonate de soude. Pendant ce temps-là, épluchez les pommes de terre; placez-les de suite dans le cuit-vapeur avec un temps de cuisson de 25 minutes.
3. Epluchez les carottes et placez-les de suite dans le cuit-vapeur; faites-en de même pour les pavés de saumon. Découpez la courgette en julienne et séparez les bouquets de brocolis; au bout de 15 minutes de cuisson, vous disposerez ceux-ci dans le cuit-vapeur.