



Pavés de saumon aux légumes verts

LA CUISINE DE BOOMY



Pour 4 personnes / 1 point par pers

- 400 gr de haricots plats surgelés
- 3 blancs de poireaux
- 400 gr de brocolis surgelés
- 4 pavés de saumon
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cc d'huile d'olive
- épices à l'italienne
- sel, poivre
- persil
- 500 ml d'eau

Laver les blancs de poireaux et les couper en tronçons. Mettre le brocoli et le poireau dans le cuit vapeur, saler poivrer et parsemer d'épices à l'italienne.

Mettre une feuille de cuisson dans le plateau vapeur et ajouter les pavés de saumon, arroser le poisson avec l'huile d'olive, et parsemer de persil. Poser le plateau vapeur dans le cuit vapeur, puis le fermer avec le couvercle.

Mettre les haricots dans le panier vapeur (inox). Dans le bol du robot verser l'eau et émietter le bouillon cube dans l'eau. Insérer le panier vapeur.

Clipser le cuit vapeur sur le bol et programmer 25 min, 120°, Vit 2.

Servir les légumes avec le saumon. Pour davantage de gourmandise vous pouvez mettre un peu de crème fraîche sur vos légumes (facultatif)