



Nage de saumon aux légumes

LA CUISINE DE BOOMY



Pour 4 personnes / 4 points par pers / 8 points par pers avec la sauce

- 4 pavés de saumon
- 500 gr de pommes de terre
- 200 gr de fleurettes de brocoli
- 2 belles carottes
- 200 gr d'haricots verts
- 1 cs de jus de citron
- 1 échalote
- 2 cs de fumet de poisson
- 150 ml de crème liquide à 15 % de mg
- 1 cs de maizena
- sel, poivre
- aneth
- 500 ml d'eau

Eplucher les carottes et les pommes de terres et les couper en rondelles pour les carottes et en dés pour les pommes de terre. Les placer dans le panier inox.

Mettre l'eau dans le bol et ajouter le fumet de poisson, l'échalote émincée, le jus de citron, le sel et le poivre et glisser le panier inox dans le bol.

Mettre les fleurettes de brocoli et les haricots verts lavés dans le cuit vapeur.

Poser les pavés de saumon dans le plateau vapeur, saler, poivrer et parsemer d'aneth. Le mettre dans le cuit vapeur. Mettre le couvercle puis clipser le cuit vapeur sur le bol.

Programmer 15 min, 120°, Vit 4.

En fin de cuisson, retirer le cuit vapeur et le panier inox. Rajouter la crème et la maïzena dans le bol et programmer 2 min, 100°, Vit 3.

Servir le saumon entouré de légumes et de pommes de terre nappé de sauce (facultatif) mais clairement meilleur.