

CONCEPT  
DÉPOSÉ



# SAUMON et légumes verts à la vapeur

sauce au yaourt  
et aux herbes

SANS  
GLUTEN

TESTÉE  
& APPROUVÉE  
PAR LA RÉDACTION

## POUR 4 PERSONNES

- PRÉPARATION : 30 MIN
- CUISSON : 15 MIN

## INGRÉDIENTS :

- 600 g de cœur de filet de saumon
- 1 petite tête de brocoli
- 300 g de haricots verts extra fins
- 3 brins de basilic
- 6 brins de ciboulette
- 6 brins de persil plat
- 2 yaourts à la grecque nature
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre 5 baies au moulin

## ASTUCE :

Pour que la cuisson des légumes soit homogène, il est important de choisir des haricots verts extra-fins. Si vous ne trouvez que des haricots verts d'un calibre moyen, cuisez-les quelques minutes supplémentaires.



## PRÉPARATION :

1. Laver, essorer, effeuiller et ciseler les herbes, sauf quelques petites feuilles de basilic qui serviront pour la finition des assiettes.
2. Mélanger les herbes avec les yaourts, quelques tours de moulin à poivre et quelques pincées de sel. Réserver au réfrigérateur.
3. Ébouter les haricots verts. Détailler le brocoli en petites fleurettes. Les rincer et les égoutter.
4. Couper le saumon en tranches de 1 cm d'épaisseur. Les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, puis les assaisonner.
5. Préparation au robot :



monsieur  
cuisine  
édition plus

### ► MONSIEUR CUISINE®

Préchauffer 60 cl d'eau dans le bol mixeur **120°C / 5 min**.  
Disposer les légumes dans le panier vapeur profond et installer celui-ci sur le robot. Couvrir avec le couvercle vapeur. Lancer le programme **Cuisson Vapeur / 5 min**.



kCook  
MULTI

### ► K COOK MULTI®

Préchauffer 1 litre d'eau dans le bol du robot **120°C / 5 min**.  
Disposer les légumes dans la base du panier vapeur et installer celui-ci sur le bol. Couvrir avec le couvercle vapeur. Lancer le programme **Steam / 120°C / 5 min**.



KitchenAid

### ► COOK PROCESSOR®

Préchauffer 70 cl d'eau dans le bol du robot **120°C / 5 min**.  
Disposer les légumes dans le plat vapeur profond et installer celui-ci sur le bol. Couvrir avec le couvercle vapeur. Lancer le programme **Steam / 5 min**.



i-Cook'in

### ► I-COOK'IN®

Préchauffer 50 cl d'eau dans le bol du robot **120°C / 5 min**.  
Disposer les légumes dans le panier vapeur inox et installer celui-ci sur le robot. Couvrir avec le couvercle vapeur. Lancer la cuisson **5 min / 120°C / vit 2**.

6. Disposer les filets de poisson sur le plateau du panier vapeur, l'installer sur le robot par-dessus les légumes. Prolonger la cuisson **5 min avec les mêmes réglages**.
7. Disposer les légumes et les tranches de saumon sur les assiettes. Ajouter quelques traits de sauce yaourt. Saupoudrer de mélange 5 baies et de fleur de sel. Décorer de quelques feuilles de basilic et servir.

mon  
ROBOT  
CE HÉROS

www.monrobotceheros.com

Copyright © 2018 CESAR EDITIONS, S.L.