

Recettes

`{} splat | term {}`



Toutes les
recettes

Mini-cocottes au saumon et aux petits légumes



[Imprimer](#)[Commenter](#)**Préparation: 15**

Ingrédients

6

- 2 pavés de saumon
- 2 pincées d'épices Retour des Indes de Roellinger (à défaut : épices pour poisson)
- 1 à 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 carottes
- 1/3 céleri rave
- 1 cube de bouillon de légumes bio
- 30 cl de crème de soja « soja cuisine » ou de crème liquide d'avoine
- Herbes fraîches (10 brins environ) de coriandre, ou bien de persil, ou bien de ciboulette
- Pistils de safran (facultatif)
- Sel, poivre

1. Versez 1/3 d'eau dans la cuve du Vitaliseur, et porter à ébullition.
2. Commencer par enlever la peau des pavés de saumon. Détaillez le poisson en gros dés. Enrober les cubes des deux pincées du mélange d'épices Retour des Indes, d'un peu de sel, et d'une à deux cuillère(s) d'huile d'olive. Laisser mariner le temps de la préparation des légumes.
3. Éplucher, puis découper tous les légumes et pommes de terre en petits dés. Verser tous ces légumes dans la soupière, couvrir d'eau à hauteur. Ajouter un cube de bouillon de légumes préalablement dilué dans de l'eau chaude. Couvrir avec le couvercle. Laisser cuire 10 minutes. Les carottes doivent être un peu al dente, les pommes de terre et le céleri doivent être fondants. Réservé.
4. Dans six mini-cocottes, répartir les dés de saumon. Ajouter les légumes cuits avec du bouillon. Couvrir d'un peu de crème de soja ou d'avoine. Disposer deux ou trois pistils de safran sur chaque cocotte.
5. Disposer trois mini-cocottes dans le tamis du Vitaliseur. Couvrir avec le couvercle, et faire cuire 3 minutes au-dessus de l'eau bouillante. Les arômes vont se mêler et s'harmoniser, tandis que le saumon cuira tout doucement. Renouveler l'opération avec les trois mini-cocottes restantes. Réservé.
6. Hacher les herbes fraîches. Les disposer sur chaque mini-cocotte. Assaisonner d'un tour de moulin à poivre. Couvrir les mini-cocottes. C'est prêt !
7. Ce plat peut être servi accompagné d'un pilaf de quinoa, ou de riz.

Des mini-cocottes savoureuses et équilibrées réalisées en un rien de temps!

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Twitter](#)

Instagram