

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Saumon et courge vapeur sauce asiatique



[MAG#12 RECETTE FACILE PALEO](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 minutes**

Ingrédients 2 personnes

- 2 filets de saumon
- 2 rondelles de courge butternut
- 10 feuilles de coriandre ciselées
- 10 noix de cajou grillées concassées
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 2 c. à s. de beurre de cacahuètes ou de purée de sésame (tahin), en cas d'allergie

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Déposez les rondelles de courge et le saumon sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 7 minutes.
3. Versez dans un bol la sauce soja, l'huile de sésame et le beurre de cacahuètes. À l'aide d'un mixeur plongeant mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène et déposez-la au centre de l'assiette.
4. Coupez en 2 les rondelles de courge cuites et déposez-les en quinconce sur la sauce, puis déposez le saumon par-dessus.
5. Parsemez la coriandre et les noix de cajou.

Une recette très facile pour vos repas du quotidien réalisée par la blogueuse [Eattheground](#) pour la rubrique "7 jours 7 recettes" du [magazine 95° #12](#) (janvier-février)

Vous allez aussi aimer ...

Compote de fraise, myrtille et patate douce

Terrine de saumon

Steak végétal d'aubergine

Le gâteau tout doux

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

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

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)