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 ...

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
Instagram