Saumon en fraicheur

Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients
2

- 2 pavés de Saumon,2 poireaux,1 pamplemousse rose,1cs de graines (courge,Sésame,pignons de pin)
- Marinade.1 cs de Tamari 1cs d'huile d'olive sel poivre

1. Faire mariner les pavés dans la marinade 10 minutes (ne pas jeter la marinade)
2. Faire chauffer l'eau dans le vitaliseur .
3. Taostez les graines dans une poêle ,lavez et coupez les poireaux en rondelles ,coupez et ciselez le persil plat
4. Prélevez les suprêmes du pamplemousse ,et pressez les pulpes restantes pour en extraire le jus ,mettre de coté .
5. Egouttez les pavés.dans un ramequin verser le reste de la marinade.plus les suprêmes,et le jus du pamplemousse
6. Posez les pavés et le ramequin dans le panier vapeur,cuire 3 minutes ,puis retirer le ramequin (gardez au chaud) et ajoutez les poireaux cuire encore 3 minutes .
7. Dressez les assiettes : posez un pavé ,garnir de poireaux ,de suprêmes ,nappez de sauce ,saupoudrez les graines et de persil plat.

Pavés de Saumon ,pamplemousse et poireaux

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