

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 ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

☐ Facebook

☐ Pinterest

☐ Instagram