

Saumon poché, petits pois (Recette menu Thermomix)

Encore une recette menu complet (poisson , légumes, sauce et riz) prêt en 20 minutes, gourmand, facile rapide et simple comme le permet le Thermomix...



Saumon poché, petits pois (Recette menu Thermomix)

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot irremplaçable en cuisine? Alors si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Vous réaliserez vous même tout un repas que vous dégusterez par la

suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, un plat et un dessert...Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#).

Temps de préparation: 2 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Difficulté: facile

Matériel:

- une barquette en aluminium ou un plat céramique aux dimensions de votre Varoma. Pour commander le plat cliquer [ici](#) ou si vous habitez en Belgique vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#).

Ingrédients pour 3 personnes

- 400 g de pavé de saumon sans peau
- 50 g de petits pois frais écosés ou surgelés
- 150 g de riz au jasmin cru

Pour la sauce

- un jaune d'œuf
- 150 ml de lait de coco
- une cuillère à soupe de curry en poudre
- une cuillère à soupe de baie roses
- une cuillère à café de soja sucré
- une cuillère à café de vinaigre de riz
- gingembre (environ un petit centimètre de racine)
- une cuillère à soupe de baie roses
- un citron vert (zeste et jus)

Préparation

- Coupez votre pavé de saumon en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Disposez le saumon et les petits pois dans un plat ou barquette: ce plat doit pouvoir être placé dans votre Varoma.
- Versez tous les ingrédients de la sauce dans le bol sauf le citron vert. Mixez 10 secondes/ vit 3.
- Versez la sauce sur le saumon et les petits pois. Rincez le bol.
- Positionnez le plat ou la barquette contenant saumon, petit pois et sauce dans le Varoma. Votre contenant doit avoir soit un couvercle, soit il faut le filmer pour éviter que la condensation ne vienne diluer la sauce.



Positionnez le plat ou barquette dans le Varoma.

- Placez 150 g de riz dans le panier cuisson. Remplissez le bol avec 1000 g d'eau. Placez le panier cuisson dans le bol puis posez le couvercle et le Varoma contenant le plat de poisson. Cuire Varoma/ 20 minutes/ vit 3. Sortez le plat du four et zestez le citron vert par dessus et ajoutez quelques gouttes de ce même citron vert sur le saumon.
- Servez à table dans le plat accompagné de riz.

Saumon à l'oseille (recette Thermomix)

Une recette bien classique de la cuisine Française... Nous la devons à la légendaire maison Troisgros qui la sert dans son restaurant depuis 1963. Et avec le Thermomix, c'est tout simple...



Saumon à l'oseille (recette Thermomix)

Et si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous ou même en live par What'sApp. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux dessert...

Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#).

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon sans peau d'environ 180 g chacun
- sel et poivre blanc

Pour la sauce

- une quinzaine de belles feuilles d'oseille et deux supplémentaires à garder crues pour le dressage
- 100 g de beurre (20 g et 80 g)
- 20 cl de crème fraîche liquide
- le jus d'un demi citron
- une échalote
- 20 cl de vin blanc sec
- sel et poivre du timut

Préparation

- Placez les morceaux de saumon sur le plateau du Varoma. Salez et poivrez.

- Remplissez le bol avec 500 ml d'eau. Placez le couvercle et le Varoma par dessus. Cuisez 10 minutes/ Varoma/vit 1. Réservez dans un plat au four et à couvert à 50°.
- Épluchez et coupez une grosse échalote en deux. Placez-la dans le bol et mixez 20 secondes/ vit 5. Rabattez les projections sur les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajoutez le vin blanc et 20 g de beurre. Cuisez 5 minutes/98°/vit 1.
- Rajoutez la crème fraîche et le jus d'un demi citron. Cuisez 5 minutes/98°/vit 1. Pendant la cuisson de la crème, ôtez la tige centrale de toutes les feuilles d'oseille. Réservez deux feuilles de côté que vous servirez crues, ciselées finement juste au moment du dressage.



Ôtez la tige centrale de toutes les feuilles d'oseille

- Ciselez les feuilles d'oseilles.
- Ajoutez les feuilles ciselées dans le bol et cuisez encore 2 minutes/98°/ vit 1.
- Coupez les 80 g de beurre restants en morceaux. Mixez 2 min/vitesse 1, sans le gobelet doseur en ajoutant progressivement le beurre.
- Servez le saumon avec la sauce...Parsemez de vos deux feuilles d'oseille ciselées.



Saumon à l'oseille (recette Thermomix)