

# Crème de laitue, saumon et betteraves, pommes sucrées vapeur (menu tout en un complet Thermomix)

Un menu équilibré et sain où tout cuit en même temps sans aucune surveillance: la soupe, le plat principal et le dessert. Bref un gain de temps et une belle gourmandise grâce à votre Thermomix!



Crème de laitue, saumon et betteraves, pommes sucrées vapeur (menu tout en un complet Thermomix)

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite...**Pour assister aux prochains cours et connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.**

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous

# Mes Recettes Gourmandes au Thermomix

Best of - Tome 1



Danielle Lions

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 15 minutes**

**Temps de cuisson: 40 minutes**

**Difficulté: facile**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

Pour la soupe

- 150 g d'oignon
- 10 g de gousses d'ail
- les feuilles d'une laitue
- 10 g d'huile d'olive
- 450 g de bouillon de légume
- sel et poivre

## Pour le plat saumon betteraves

- 4 morceaux de dos de saumon ( environ 150 g par personne) coupés en dés et marinés avec un peu de soja sucré, le zeste et le jus d'un citron vert
- 700 g de betteraves crues ou cuites, pelées et coupées en cubes de 2 cm
- pour la vinaigrette : 50 g d'huile d'olive, 10 g de vinaigre de framboise, 5 à 10 g de moutarde, le zeste et le jus d'un citron jaune, sel et poivre
- feuilles de coriandre
- 100 g de billes de mozzarella

## Pour le dessert aux pommes

- 3 pommes pelées, épépinées et coupées en tranches
- 15 g de miel
- 2 g d'épices à vin chaud
- 8 g de beurre coupé en petits morceaux
- un peu de crème épaisse entière et des miettes de sablés pour le dressage

# Préparation

- Placez les tranches de pommes ainsi que les 15 g de miel, 2 g d'épices à vin chaud, 8 g de beurre coupé en petits morceaux sur une feuille de papier aluminium et formez une papillote bien fermée. Réservez.
- Réalisez une vinaigrette avec tous ses éléments et réservez.
- Placez les 150 g d'oignon, 10 g d'ail et les 10 g d'huile d'olive dans le bol et mixez 5 s/ vit 5. Rabattez les projections sur les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Cuisez 5 min/120°C/vitesse 1. Ajoutez les feuilles de laitue coupées en morceaux et les 450 g de bouillon de légumes . Mixez 5 s/ vit 5.
- Placez les dés de betteraves dans le Varoma. Positionnez

le Varoma sur le bol et continuez la cuisson 15 min/Varoma/vitesse 1.

- Ouvrez le Varoma et positionnez le plateau du Varoma sur lequel vous aurez placé la papillote de pommes.
- Continuez la cuisson 17 minutes / Varoma/vitesse 1.
- Réservez la papillote de pommes de côté. Remplacez le plateau du Varoma dans le Varoma et positionnez sur ce dernier les dés de saumon marinés. Cuisez 3 à 4 minutes selon la cuisson voulue /Varoma/vitesse 1.
- Retirez les dés de betteraves, les dés de saumon et placez-les dans un grand plat de service; assaisonnez avec la vinaigrette et ajoutez les billes de mozzarella et les feuilles de coriandre.
- Mixez le contenu du bol 30 s / vit 10: servez la crème de laitue dans des petits bols.
- Et pour finir servez les tranches de pommes avec quelques brisures de sablés et un peu de crème fraîche épaisse pour un dessert encore plus gourmand.