

PAVE DE SAUMON SAUCE HOLLANDAISE

Pour 4 personnes :

2 beaux pavés de saumon

1 tête de brocoli

6 carottes

Pour la sauce :

300 ml d'eau chaude

30 ml de jus de citron

3 jaunes d'œufs

15 g de farine fluide

Sel et poivre du moulin

100 g de beurre doux mou

1 pointe de couteau de moutarde éventuellement



Défaire le brocoli pour récupérer les bouquets, éplucher les carottes et les émincer en tagliatelles, à l'aide d'un économiseur.

Dans un cuit vapeur, déposer les légumes, puis le pavé de saumon à l'étage du dessus.

Cuire le temps nécessaire, en respectant le mode d'emploi de votre cuit vapeur.

Réaliser la sauce :

Faire chauffer 300 ml d'eau dans un récipient que vous pouvez couvrir et qui passe au four à micro ondes.

Ajouter le jus de citron, la farine et les œufs battus, en mélangeant bien entre chaque ajout à l'aide d'un fouet.

Saler et poivrer, fermer le récipient, cuire 3 minutes au four à micro ondes, puissance 650 watts.

Ouvrir, remuer, incorporer petit à petit les dés de beurre en fouettant bien.

Goûter, rectifier l'assaisonnement, ajouter une pointe de couteau de moutarde pour relever un peu si besoin.

Servir chaud.



<http://lamarmiteamalice.over-blog.com/>