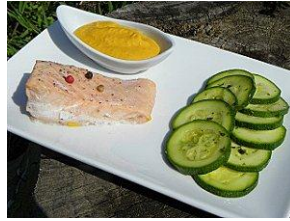


SAUMON SAUCE AU SAFRAN (thermomix)



Ingrédients :

- 4 pavés de saumon
- 1 oignon
- 1 c à c de pâte d'ail
- 500 g de courgettes
- 1 carotte
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron jaune
- 800 g d'eau
- 2 c à s de jus de citron
- 8 belles feuilles de basilic
- 300 g de crème liquide
- 1 c à c de safran en poudre
- quelques pistils de safran
- sel ,poivre
- secret d'arômes
- huile d'olive

Préparation:

- Couper les courgettes épluchées en rondelles et les mettre dans le varoma. Poivrer et saupoudrer de secret d'arômes
- Dans le plateau du varoma poser le saumon de préférence coupé en morceaux, poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive
- Dans le bol, mettre l'oignon, l'ail, les poivrons coupés en lamelles, la carotte coupée en rondelles et mixer secondes à vitesse 5
- puis disposer le contenu du bol dans le panier de cuisson
- Mettre 800 g d'eau et le gros sel dans le bol
- Placer le panier et le varoma sur le bol et régler 20 minutes à température varoma vitesse 1
- A l'arrêt de la minuterie, réserver les courgettes, le saumon et le panier puis vider le bol
- Préparation de la sauce, mettre les légumes du panier dans le bol, ajouter la crème, le basilic, le jus de citron, le safran, sel, poivre et quelques pistils puis mixer 1 minutes à 100 ° vitesse 4 et de nouveau 20 secondes à vitesse 10
- rectifier l'assaisonnement puis dresser les assiettes

THERMOMINOUX 2012

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