

Saumon aux tagliatelles de légumes

Ingrédients

1 oignon

1 gousse d'ail

2 courgettes

3 carottes

1 grosse pomme de terre

Les blancs de poulets ou des filets de poisson (ici saumon)

Une cuillère à café de moutarde

Une cuillère à soupe de crème fraîche légère

1 jaune d'œuf

Préparation

Dans le bol, mettre 1 oignon et 1 gousse d'ail **5s Vit5**.

Puis ajouter 4 gobelets d'eau et 1 cuillère à café de gros sel

Dans le panier, les trognons des 2 courgettes et des 3 carottes plus une pomme de terre et un navet (pas mis le navet)

Dans le **Varoma**, 2 courgettes et 3 carottes émincées en tagliatelles

Dans le plateau du **varoma**, les blancs de poulets ou filets de poisson salés et poivrés **25mn/Varoma Vit mijotage**

À la sonnerie, versez les légumes dans le bol puis mettre **1mn Vit 10** attentions aux projections possibles, le mieux est de mettre un torchon.

Le velouté est prêt !! Maintenant, pour avoir cette délicieuse sauce, Gardez 1cm de soupe dans le bol, ajoutez un peu de crème fraîche et un peu de moutarde, un filet de citron pour moi car poisson, un jaune d'œuf pour la liaison de la sauce, **5s Vit 5** afin d'obtenir une sauce chaude pour accompagner la viande. Si besoin la mettre un peu à **80°, 1 à deux minutes**.

Mettre dans une assiette, les tagliatelles de légumes, le saumon et arroser de cette sublime sauce, vous verrez c'est un régal