

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Saumons à l'huile vierge et au curry



[mag 27 recette facile saumon vapeur](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon
- Le jus de 1/2 citron
- 25 cl d'huile d'olive vierge
- 1 c. à c. de curry
- QS de cébette

- QS de sel marin
- QS de poivre blanc

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Salez le saumon et laissez-le reposer à température ambiante pendant 5 minutes.
3. Posez le saumon sur le tamis du Vitaliseur pour 3 à 4 minutes de cuisson, selon l'épaisseur des pavés. Il doit rester rosé à cœur.
4. Versez l'huile d'olive dans un bol, ajoutez le jus de citron, le curry, la cébette ciselée, du sel et du poivre.
5. Servez le saumon dans chaque assiette. Nappez de sauce. C'est prêt.

Le conseil de Marion

Si vous en avez assez du saumon sec et dur, essayez cette version à la vapeur. La chair est tendre et savoureuse et son accompagnement en révèle toutes les qualités. Préférez le saumon sauvage si vous en trouvez. Son goût est exceptionnel ! Vous pouvez le servir avec des poireaux émincés que vous cuirez 5 minutes, en même temps que le poisson.

Retrouvez cette recettes et bien d'autres très faciles et rapides, dans le magazine 95° #27 spécial "recettes de Marion". Vous pouvez le commander à l'unité et hors abonnement au 0494012261.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)