

Saumon aux légumes du sud et son riz au pesto

0

Par Cathy B.

Gourmet expert

Conseillère Guy Demarle

Préparation :		20 min
Cuisson :		20 min
Froid :		30 min
Coût :		2
Difficulté :		1
Nombre de personnes :	4	

[signaler un problème](#)

INGREDIENTS

Pour la marinade de saumon (sous vide)

4 pavés de saumon (1) 4 c. à s. de pesto (maison de préférence)

Pour la cuisson du repas complet

1200 g d'eau 40 g de pesto (maison de préférence) 30 g d'huile d'olive du sel fin de Guérande 300 g de riz basmati
250 g de poivrons 3 couleurs 2 grappes de tomates cocktail les pavés de saumon marinés(1) 2 tomates type Olivette 4 filets d'huile d'olive
des pignons de pin du poivre 5 baies (moulin) du sel fin de Guérande

Pour le dressage à l'assiette

les moules Cannelés Flexipat® des feuilles de basilic

PRÉPARATION

Accessoires Durées °C Vitesse Turbo ou pétrissage

POUR LA MARINADE DE SAUMON (SOUS VIDE)

Placer les 4 pavés de saumon dans le récipients de 3 litres, badigeonner chaque pavé d'une cuillère à soupe de pesto. Faire le vide et placer au réfrigérateur 30 minutes à mariner.

0

POUR LA CUISSON DU REPAS COMPLET

Verser l'eau dans le bol, ajouter le pesto, l'huile d'olive et le sel.

0

Placer le panier inox. Ajouter le riz basmati.



0

Placer le panier vapeur sur le bol. Mettre les poivrons* coupés en petits morceaux ou lanières. Poser les grappes de tomates sur le lit de poivrons. (* pour info: rouges et jaunes cuisent plus vite, les verts restent craquants)



0



Placer le plateau vapeur. Poser les pavés de saumon (1) marinés. Couper les tomates type Olivette en tranches fines. Poser sur le saumon mariné. Verser un filet d'huile d'olive sur chaque pavé. Parsemer les tranches de tomates de pignons de pin grillés à la poêle. Poivrer et saler. Couvrir et cuire l'ensemble 20 minutes - 120°C - vitesse 2.



20 min

120 °C

2



PRÉPARATION

Accessoires

Durées

°C

Vitesse

Turbo ou
pétrissage

POUR LE DRESSAGE À L'ASSIETTE

Dresser au fond de l'assiette un peu de poivrons, poser le pavé de saumon, disposer 1 à 2 tomates confites à côté. Mouler le riz (ici moules Cannelés Flexipat®). Poser une feuille de basilic en décoration.

0