

Saumon aux légumes et riz au pesto

Temps de Préparation : 20 min

Temps de Cuisson : 20 min

Froid : 30 min

Recette pour votre
Cook'in



INGRÉDIENTS pour 4 personnes

Pour la marinade de saumon (sous vide)

- 4 pavés de saumon (1)
- 4 c. à s. de pesto "Au Bec Fin"

Pour la cuisson du repas complet

- 1200 g d'eau
- 40 g de pesto "Au Bec Fin"
- 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
- 2 tomates type Olivette
- 4 filet 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

POUR LA MARINADE DE SAUMON (SOUS VIDE)

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

POUR LA CUISSON DU REPAS COMPLET

Verser l'eau dans le bol, ajouter le pesto, l'huile d'olive et le sel. Placer le panier inox. Ajouter le riz basmati. Placer le panier vapeur sur le bol. Mettre les poivrons* coupés en petits morceaux ou lanières. (placé au réfrigérateur sous beSave® pour ma part, prêts à cuisiner). Poser les grappes de tomates sur le lit de poivrons. (* pour info: rouges et jaunes cuisent plus vite, les verts restent craquants). 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.

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.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Eau, pesto, huile, sel	20 min	120°C	2	
	Riz				
	Poivrons, tomates				
	Pavés saumon, tomates, pignon				

Autour de ma table <http://www.autourdematable.com/>

Pour vos commandes sur le site GOURMANDISES, utilisez ce code : BEA05248 (0=zéro)

Menu complet vapeur