

Cuisez avec Panasonic

Saumon à l'étuvée avec asperges, pommes de terre Fingerling et sauce au vin blanc

Grâce au programme vapeur, vous obtenez en seulement 10 minutes un repas nutritif riche en protéines, accompagné de légumes!

Ingrédients :

2 filets de saumon de 115 - 175 g (4 - 6 oz) chacun

57 ml (1/4 tasse) de vin blanc

30 ml (2 c. à soupe) d'eau, de bouillon de poisson ou de bouillon de poulet

57 ml (1/4 tasse) de crème 35 %

1 branche de thym frais

1 branche de persil frais

1 branche d'aneth frais

2 gousses d'ail entières (10 g)

1 petite échalote hachée

7 grains de poivre noir

1,5 g (1/4 c. à thé) de sel

Pommes de terre Fingerling, coupées en deux

Turions d'asperge (moitié inférieure pelée ou enlevée)

Préparation :

1. Combiner toutes les herbes, épices et liquides dans le panier du cuiseur à usage multiple. Placer le panier dans le cuiseur à usage multiple.
2. Disposer le saumon, les pommes de terre et les asperges dans le panier à vapeur en prenant soin que les filets de saumon sont séparés et que les légumes et les pommes de terre comblent tous les espaces vides.
3. Placer le panier à vapeur dans le panier du cuiseur contenant le vin et les herbes, fermer le couvercle, sélectionner le réglage Steam (Vapeur), puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).
4. Après l'émission du signal sonore, retirer tout le contenu du cuiseur à usage multiple, disposer le saumon, les asperges et les pommes de terre sur des assiettes et passer la sauce sur le saumon.