L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux… au quotidien !

Difficulté : facile

Pour 6 personnes

Durée totale : 30 min

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Matériel :

Vitalité 6000 + cocotte de base

Ingrédients :

- 200 g de tagliatelles de riz (rayon Asiatique)
- 200 g de saumon bio ou saumon sauvage
- 1 gros bouquet de coriandre
- 1 botte d'oignons nouveaux ou 3 échalotes
- 1 bâton de citronnelle
- 3 cm de racine de gingembre
- 1,5 cm de racine de curcuma
- 2 gousses d'ail
- 200 ml de crème de coco
- 1 citron bio pour le zeste
- 500 ml d'eau
- Poivre du moulin
- 1 cuillère à café de gros sel

Cuisson : 15 min
HAUT : maxi
BAS : maxi
ATTENTE : 5 à 10 min

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Tagliatelles de Riz à la Thaï, Saumon et Coriandre fraîche

(sans gluten - sans lactose)

1 Faites tremper les pâtes 10 min dans de l'eau froide.

2 Pendant ce temps, mixez le gingembre, l'ail, le curcuma, la citronnelle avec la crème de coco, le sel et le poivre.

3 Disposez les pâtes égouttées dans la cocotte.

4 Versez dessus le contenu du blender.

5 Rajoutez les oignons nouveaux coupés en 4 pour le bulbe et en tronçons pour la tige (ou l'échalote coupée en morceaux), le zeste du citron. Finissez par le saumon coupé en morceaux et enfin la coriandre ciselée.

6 Rajoutez l'eau bouillante.

7 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Avant cuisson

Conseils/notes :

Servez avec un filet d'huile de sésame (facultatif) et du citron vert. Ce plat, très parfumé, est complet et très riche en antioxydants.