

Saumon aux herbes & fondue de poireaux

CUISSON COMBINÉE

Préparation : 25 min
Cuisson : 45 min
Haut : 0
Bas : maxi
Inversion : 25 min

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la grande cocotte*

+ grille + plat à tarte en porcelaine

- 8 pavés épais de saumon avec peau
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 700 g de poireaux (vert et blanc)
- 1 oignon
- 1 cube de court-bouillon de poisson
- 2 cuillères à café de curry
- 2 cuillères à café de curcuma
- ½ cuillère à café de cardamome moulue
- 10 cl ou 100 g de vin blanc
- 20 cl ou 200 g d'eau
- 30 g de beurre

Mélange d'herbes :

- 10 g d'huile d'olive
- ½ botte de persil
- 1 gousse d'ail
- ½ citron zesté

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez ce plat pour 6 personnes en diminuant d'un tiers les ingrédients. Utilisez une feuille de papier cuisson sur la grille pour poser le saumon. Cuisson : 35 à 40 min.

Préparation :

- 1 Déposez dans la cocotte les poireaux et l'oignon finement émincés, le bouillon émietté, les épices, l'eau, le vin blanc et le beurre.
- 2 **Mélange d'herbes** : mixez finement le persil, l'ail puis mélangez avec l'huile d'olive et les zestes de citron.
- 3 **Saumon** : déposez les pavés de saumon dans le plat à tarte sur la grille en position haute. Badigeonnez-les de moutarde et pour finir, ajoutez le mélange d'herbes. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Note du chef : grâce à L'Omniscieur Vitalité[®], on réalise une cuisson simultanée du saumon et du poireau. Facile, sain et savoureux !

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Vitamine C page 73

Vitamine B9 page 73

Fibres page 71

Oméga 3 page 71

Antioxydants page 70



Le saumon est une excellente source d'oméga 3 qui permettent de prévenir les maux hivernaux mais aussi de lutter contre les rhumatismes. De plus, cette recette permet d'utiliser le vert des poireaux qui contient 4 fois plus de vitamine C que la partie blanche.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1799,9 kJ / 435 kcal	21,7%
Protéines	10,6 g	21,2%
Lipides	31,5 g	45%
Glucides	17,8 g	6,8%

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal