



Filet de saumon, fleurs de carottes et riz basmati au citron



Préparation du saumon

Couper le saumon en quatre morceaux de même taille. Saler, poivrer et faire revenir de tous les côtés dans une poêle antiadhésive. Placer sur une plaque et cuire pendant 6 minutes à 140 °C (air chaud).

Réglage de cuisson du saumon

Avec préchauffage 6 minutes | air chaud 140 °C

Préparation des fleurs de carottes

Eplucher les carottes et creuser cinq encoches dans le sens de la longueur avec un cannelure. Découper en fines tranches, afin de former des petites fleurs. Mettre sous vide ou dans un bocal résistant à la chaleur et cuire à la vapeur pendant 20 minutes à 100 °C.

Ingrédients pour le saumon

400 g de filet de saumon, sans la peau ni les arêtes
1 cs d'huile d'olive
Sel et poivre

Ingrédients pour les fleurs de carottes

300 g de carottes
3 dl de jus de carotte
2 cs de beurre
1 pincée de sucre
1 pincée de graines de fenouil moulues
1 pincée de sel

Ingrédients pour le riz basmati au citron

6 dl d'eau
1 cs de beurre
½ cc de sel
½ cc de curcuma
1 pincée de sucre
1 citron non traité, jus et zeste
250 g de riz basmati lavé



Anrichten

Réglage de cuisson des fleurs de carottes

Avec préchauffage

20 minutes | vapeur 100 °C

Préparation du riz basmati au citron

Pour le riz, porter l'eau à ébullition avec du sel. Ajouter le curcuma, le sucre, le zeste et le jus de citron. Remplir le riz dans des cocottes et verser l'eau aromatisée au citron. Placer les couvercles sur les cocottes et cuire le riz au four pendant 15 minutes à 180 °C (air chaud). Aérer avec une fourchette et servir avec le saumon, les carottes et le jus de cuisson.

Réglage de cuisson du riz basmati au citron

Avec préchauffage

15 minutes | air chaud 180 °C