



SAUMON MARINÉ, SEMOULE ÉPICÉE ET LÉGUMES - THERMOMIX

 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de saumon, cru, sauvage
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée [16 g]
- 1 verre de jus de citron, pur jus [250 g]
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [40 g]
- 4 grammes de coriandre, fraîche
- 240 grammes de semoule de blé dur, crue
- 100 grammes d'eau du robinet
- 2 poignées de raisin, sec [40 g]
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue [550 g]
- 250 grammes de tomate cerise, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez le saumon. Mettez la sauce soja, l'huile d'olive, le jus de citron et la coriandre dans le bol, mélangez 5 sec/vitesse 4. Placez les pavés de saumon dans un plat, arrosez-les avec cette marinade et réservez au frais. Rincez le bol.
- 2° Préparez la semoule et les légumes. Placez la semoule et les raisins dans un saladier, puis versez 100 g d'eau chaude, l'huile d'olive et le piment. Salez, poivrez, couvrez d'un torchon et réservez.
- 3° Versez 500 g d'eau dans le bol, déposez les courgettes dans le panier cuisson, mettez-le en place et faites cuire 10 min/Varoma/vitesse 1.
- 4° Égrenez la semoule à l'aide d'une fourchette et étalez-la sur le plateau vapeur. Couvrez le Varoma d'une large feuille de papier cuisson, déposez le saumon et sa marinade, entourez-le des tomates cerise. Mettez l'ensemble Varoma en place et faites cuire 10 min/Varoma/vitesse 1. Servez le saumon avec les tomates, les courgettes, les cébettes, la semoule et le jus de cuisson.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [473 g]	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	545 kcal	27 %
PROTÉINES	7 g	32 g	63 %
GLUCIDES	13 g	60 g	23 %
SUCRES	3 g	15 g	16 %
LIPIDES	4 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	79 mg	375 mg	16 %