Justine
Diététicien · 629505150

SAUMON ET LÉGUMES EN PAPILLOTE, SAUCE AUX OIGNONS ROUGES

10 minutes
30 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1/2 oignon rouge en morceaux
- 2 cm de gingembre frais pelé
- 1 gousse d'ail, pelée
- 4 brins d'estragon effeuillés + quelques feuilles pour servir
- 50g de jus de citron jaune ou vert
- 45 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 550 grammes d'eau
- 150 grammes de pois gourmands
- 150 grammes de petits pois frais ou surgelés
- 200 grammes de pointes d'asperges vertes
- 4 pavés de saumon en dés de 4 cm

MODE DE PRÉPARATION

1° Préparez la sauce. Placez l'oignon rouge, le gingembre, l'ail et l'estragon dans le bol et mixez 6 sec/vitesse 5. Débarrassez dans un récipient, ajoutez 50g d'eau, l'huile d'olive et le jus de citron. Mélangez puis réservez.
2° Versez les 500g d'eau dans le bol, disposez les légumes dans le panier vapeur et faites cuire 10 min/Varoma/vitesse 1.
3° Préparez 4 grandes feuilles de papier sulfurisé d'environ 20 cm de côté. Disposez les légumes précuits sur le papier puis répartissez les dés de saumon. Arrosez avec une cuillérée à soupe de sauce et fermez hermétiquement les papillotes. Placez les papillotes dans le Varoma, installez le Varoma et faites cuire 12 min/Varoma/vitesse 1.
4° Servez le saumon entouré des légumes et avec le reste de la sauce à l'oignon rouge. Parsemez de quelques feuilles d'estragon frais.
5° Variante : vous pouvez varier les légumes selon les saisons : endives, chou, brocoli, fenouil ...
6° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (443 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	374 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	26 g	51 %
GLUCIDES	2 g	9 g	3 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	6 g	25 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	34 mg	152 mg	6 %