

Paupiettes aux 2 saumons aux légumes méditerranéens

0

Par Cathy B.

Gourmet expert

Conseillère Guy Demarle

Préparation :		27 min
Cuisson :		25 min
Coût :		2
Difficulté :		1
Nombre de personnes :	6	

signaler un problème

INGREDIENTS

Pour la cuisson du menu complet

1200 g d'eau 1 bouillon aux légumes méditerranéens Knorr® 300 g de riz de Carmargue 200 g de courgettes 200 g d'aubergines
250 g de trio de poivrons(surgelés) 6 pavés de saumon 1/2 pot de Boursin® Cuisine 6 tranches de saumon fumé 6 tranches de citron

Pour la sauce à la crème et Boursin® cuisine

450 g de bouillon de cuisson 50 g de vin blanc Terrassous® 100 g de crème fraîche épaisse entière 50 g de farine T45
1/2 pot de Boursin® Cuisine 1/2 c.à.café de sel fin de Guérande 6 tours de moulin à poivre 5 baies jus du 1/2 citron

Pour une jolie présentation à l'assiette

6 petits brins de thym frais

PRÉPARATION

Accessoires Durées °C Vitesse Turbo ou pétrissage

POUR LA CUISSON DU MENU COMPLET

Verser l'eau et le bouillon dans le bol. Placer le panier inox, ajouter le riz. Fixer le cuit-vapeur sur le bol, mettre les courgettes et les aubergines non épluchées détaillées en julienne à la mandoline, puis le trio de poivrons. Tartiner les pavés de saumon avec le Boursin® Cuisine. Poser du saumon fumé et une rondelle de citron dessus. Placer les pavés sur le plateau vapeur. Cuire l'ensemble 20 minutes - 120°C - vitesse 2.



20 min

120 °C

2

Réserver le riz, les légumes dans un plat de service ainsi que les paupiettes aux 2 saumons. Conserver le bouillon de cuisson pour réaliser la sauce.

0

POUR LA SAUCE À LA CRÈME ET BOURSIN® CUISINE

Verser le jus de cuisson. Ajouter le vin blanc, la crème épaisse, la farine, le Boursin® Cuisine, le sel, le poivre et le jus du 1/2 citron restant. Cuire 2 minutes 30 - 100°C - vitesse 3. (sans verre doseur)



2 min 30 sec

100 °C

3

Placer le verre doseur dans l'orifice. Lisser la sauce par 2 tours - fonction TURBO.

2T

POUR UNE JOLIE PRÉSENTATION À L'ASSIETTE

Dresser une paupiette aux 2 saumons sur l'assiette, mouler le riz dans un moule Flexipan® en tassant et les légumes dans le verre doseur du i-Cook'in®, disposer un petit brin de thym frais sur les légumes et dresser un peu de sauce.

0