



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.



## SAUMON SAUCE SAFRANÉE JARDINIÈRE DE LÉGUMES TM 31



Temps total: 42 min

Préparation: 10 min

Temps de cuisson:

32 min



0 personne/s



Facile



Accessoires dont vous avez besoin:  
Varoma  
Panier de cuisson  
Spatule  
Gobelet doseur

### Ingrédients

2 poivrons  
2 carottes  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
sel

poivre  
800 g d'eau

3 pavés de saumon

#### Sauce safranée

20 g de beurre  
30 g de farine  
2 c. à soupe de citron  
30 g de crème fraîche  
1 dose de safran  
1 c. à café rase de sel  
poivre

### Préparation

Cette recette de saumon sauce safranée jardinière de légumes je la fais depuis longtemps... En fait, depuis que j'ai acquis le thermomix car c'est une recette inspirée du magazine Thermomix et vous N°11 édition hiver/printemps 2007.

1. Recette calibrée pour 2/3 personnes.

J'ai un peu adapté la recette car je la trouvais un peu compliqué par moment et je la préférais qu'avec des légumes plutôt que du riz et des légumes.

Bien sûr, je vous livre ma version.

Laver, épépiner et découper en lamelles les poivrons.

Les placer dans le plateau vapeur du varoma avec 1 càs d'huile d'olive du sel et du poivre.

Éplucher et découper en rondelles les carottes.

Les mettre dans le panier cuisson du thermomix.

Dans le bol du thermomix mettre 800g d'eau.

Placer les pavés de saumon sur 3 feuilles de papier sulfurisé. Poivrer et saler. Fermer les papillotes.

Installer le *panier cuisson*, le *plateau vapeur* et le *varoma* sur le thermomix et programmer **25 mn / varoma / vit. 1**.

Une fois la cuisson terminée **réservoir** le tout au **chaud** dans le **varoma**.

Garder **250g du jus de cuisson** du *bol* et jeter le reste.

Ajouter les **ingrédients** pour confectionner la sauce safranée dans le bol avec les 250g de jus de cuisson : **beurre, farine, citron, crème, sel, poivre et safran**.

Mixer dans un premier temps **10 sec. / vit. 6** puis programmer **6 mn / 100° / vit. 2**.

Récupérer le *varoma*, sortir le **saumon** des papillotes et les **légumes**.

Servir le tout bien **chaud** et **régalez-vous** 😊😊😊

## Commentaires & Conseils

<http://macuisinetoussimplement.com/saumon-sauce-safranee-jardiniere-de-l...>



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.

Auteur: [Anne Legoupil Ma cuisine tout simplement](#) Source: [espace-recettes.fr](#)