



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 **préfèrais** 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 **réserver** 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://macuisinetout simplement.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](#)