

SAUMON DES TROPIQUES



Préparation
20 mn



800 watts
15 mn



Repos
5 mn

Ingrédients pour 2 à 3 personnes

- 180 g de riz basmati
- 210 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes dégraissé
- 5 ml (1 c. à c.) de sel
- 500 g de saumon
- 30 ml (2 c. à s.) d'épices cajun
- 15 ml (1 c. à s.) de paprika
- 3 carottes
- 300 g de maïs
- 1 poivron rouge

Sauce :

- 1 gousse d'ail
- le jus d'un citron vert
- 1 chili
- 1 mangue
- 600 g d'ananas
- 1 échalote
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 80 ml d'huile d'olives
- sel et poivre

Préparation

1. Dans la base du **Micro Urban Family**, versez le riz, l'eau, le cube de bouillon émietté et le sel.
2. Avec la **Spatule en Silicone**, mélangez le saumon, les épices cajun et le paprika dans le **Bol Espace 1 L**. Placez ensuite le saumon dans la grande passoire.
3. Épluchez les carottes avec l'**Éplucheur Universel** et coupez-les ensuite en tranches avec la **Mando Junior (III)**.
4. Placez-les ensuite, ainsi que le maïs, par-dessus le saumon dans la grande passoire.
5. À l'aide du mini-évideur du **Set Accessoires Click Series**, épépinez le poivron, découpez-le en morceaux et placez-les dans la passoire basse.
6. Fermez le Micro Urban Family avec le couvercle vapeur et faites cuire au micro-ondes 15 mn à 800 watts. Après le temps de cuisson, laissez reposer 5 mn avant de l'ouvrir.
7. Pendant ce temps-là, préparez la sauce dans l'**ExtraChef** : pressez la gousse d'ail avec le **Presse-Ail Plus**, pressez le citron vert sur le presse-agrumes de l'**Aide-Gastronome**, épépinez le chili avec le mini-évideur du Set Accessoires Click Series, découpez la mangue et l'ananas en gros morceaux, placez tous les ingrédients dans l'ExtraChef et hachez.
8. Mélangez tous les ingrédients et la sauce au riz dans la base du Micro Urban Family.

By Peggy Thijs (Distri. Blockx)