

Saumon et pois mange-tout étuvés

Tupperware®

Ingrédients

1 ¾ tasse de vin blanc
1 lb de filet de saumon sockeye
huile d'olive
sel et poivre fraîchement moulu
grains de poivre roses
6 oz de pois mange-tout

Verser le vin blanc dans le réservoir. Mettre le saumon dans le bol étuveur et mettre en place au dessus du réservoir. Badigeonner le saumon d'huile d'olive et assaisonner de sel, de poivre et de grains de poivre roses. Mettre les pois mange-tout dans la passoire supérieure et la disposer au dessus du bol étuveur. Assaisonner les pois d'huile d'olive, de sel, de poivre et de grains de poivre roses. Couvrir, mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 9 minutes jusqu'à ce que le saumon se détache facilement avec une fourchette, soit opaque et atteigne une température interne de 145° F/63° C. Retirer du four à micro-ondes et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Facultatif : On peut utiliser du bouillon de poulet ou de fruits de mer à la place du vin blanc.

Saumon et pois mange-tout étuvés

Tupperware®

Ingrédients

1 ¾ tasse de vin blanc
1 lb de filet de saumon sockeye
huile d'olive
sel et poivre fraîchement moulu
grains de poivre roses
6 oz de pois mange-tout

Verser le vin blanc dans le réservoir. Mettre le saumon dans le bol étuveur et mettre en place au dessus du réservoir. Badigeonner le saumon d'huile d'olive et assaisonner de sel, de poivre et de grains de poivre roses. Mettre les pois mange-tout dans la passoire supérieure et la disposer au dessus du bol étuveur. Assaisonner les pois d'huile d'olive, de sel, de poivre et de grains de poivre roses. Couvrir, mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 9 minutes jusqu'à ce que le saumon se détache facilement avec une fourchette, soit opaque et atteigne une température interne de 145° F/63° C. Retirer du four à micro-ondes et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Facultatif : On peut utiliser du bouillon de poulet ou de fruits de mer à la place du vin blanc.

Saumon et pois mange-tout étuvés

Tupperware®

Ingrédients

1 ¾ tasse de vin blanc
1 lb de filet de saumon sockeye
huile d'olive
sel et poivre fraîchement moulu
grains de poivre roses
6 oz de pois mange-tout

Verser le vin blanc dans le réservoir. Mettre le saumon dans le bol étuveur et mettre en place au dessus du réservoir. Badigeonner le saumon d'huile d'olive et assaisonner de sel, de poivre et de grains de poivre roses. Mettre les pois mange-tout dans la passoire supérieure et la disposer au dessus du bol étuveur. Assaisonner les pois d'huile d'olive, de sel, de poivre et de grains de poivre roses. Couvrir, mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 9 minutes jusqu'à ce que le saumon se détache facilement avec une fourchette, soit opaque et atteigne une température interne de 145° F/63° C. Retirer du four à micro-ondes et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Facultatif : On peut utiliser du bouillon de poulet ou de fruits de mer à la place du vin blanc.

Saumon et pois mange-tout étuvés

Tupperware®

Ingrédients

1 ¾ tasse de vin blanc
1 lb de filet de saumon sockeye
huile d'olive
sel et poivre fraîchement moulu
grains de poivre roses
6 oz de pois mange-tout

Verser le vin blanc dans le réservoir. Mettre le saumon dans le bol étuveur et mettre en place au dessus du réservoir. Badigeonner le saumon d'huile d'olive et assaisonner de sel, de poivre et de grains de poivre roses. Mettre les pois mange-tout dans la passoire supérieure et la disposer au dessus du bol étuveur. Assaisonner les pois d'huile d'olive, de sel, de poivre et de grains de poivre roses. Couvrir, mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 9 minutes jusqu'à ce que le saumon se détache facilement avec une fourchette, soit opaque et atteigne une température interne de 145° F/63° C. Retirer du four à micro-ondes et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Facultatif : On peut utiliser du bouillon de poulet ou de fruits de mer à la place du vin blanc.