

Saumon glacé érable-moutarde (dans l'intelli-vap)

donne 4 portions

Ingrédients:

- 1/4 c. à thé de sel
- 1/8 c. à thé de poivre noir
- 4 filets de saumon, sans la peau (115g chacun)
- 1 1/2 tasse de carottes, tranchées
- 3/4 de tasse de pois mange-tout, équeutés
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1/4 c. à thé de thym déshydraté
- 1 c. à thé d'huile d'olive extra vierge

Saupoudrer la moitié du sel et du poivre sur les filets de saumon et les mettre dans le bol étuveur.

Mettre les carottes dans le plat/passoire et mettre les pois mange-tout sur le dessus des carottes.

Remplir le réservoir avec 400ml d'eau.

Mettre le bol étuveur sur le dessus du réservoir d'eau et le plat/passoire sur le bol étuveur.

Couvrir et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit opaque au centre.

Entretemps, dans un petit bol, combiner le sirop d'érable, la moutarde et le thym. Mettre de côté.

Quand la cuisson est complète, arroser les légumes avec de l'huile d'olive, les assaisonner avec le reste du sel et poivre et remuer pour combiner.

Arroser le saumon avec le glaçage érable-moutarde et servir avec les légumes.