Papillote de saumon sur lit de ratatouille au thermomix

Informations

Préparation : 10 min	Cuisson : 40 min	Durée : 50 min	Difficulté : 4/10
Ingrédients : 13	Etapes : 10	Commentaires : 4	Astuces : 12

Ingrédients

4 pavés de saumon
1 courgette
1 aubergine
1 oignon
1 gousse d'ail
1 échalotte
1 poivron rouge
4 tomates
8 CàC de crème épaisse
Secret d'arôme ail, persil
Sel
Poivre
20G d'huile

Etapes

Â»
Eplucher et couper l'oignon, l'ail et l'échalotte en 2 et les mettre dans le bol du thermomix. Régler 5 secondes sur la vitesse 5.
Â»
Ajouter l'huile et régler 5 minutes sur 80°C à la vitesse 2.
Â»
Mettre le fouet dans le bol du thermomix.
Â»
Eplucher et couper en dés de 2cm tous les autres légumes et les mettre dans le bol du thermomix. Régler sur 100°C en fonction sens inverse pendant 30 minutes sur la vitesse fouet (ou vitesse mijotage).
Â»
Préchauffer le four sur 220°C.
Â»
Sur un feuille d'aluminium déposer 2 CàS de ratatouille, poser le pavé de saumon. Emietter un peu de secret d'arômes sur la pavé, ajouter du sel, du poivre et 2 CàC de crème épaisse.
Â»
Refermer la papillotte.
Â»
Poser les 4 papillottes dans un plat allant au four.
Â»
Enfourner 10 minutes.

copyright omothermix - 2024
http://www.omothermix.com

Â»

A déguster chaud.

copyright omothermix - 2024
http://www.omothermix.com