

## PAVE DE SAUMON, SAUCE AUX LEGUMES DU SOLEIL ET SON RIZ COLORE

### LA SAUCE

- 100 g oignon
- 10 g ail
- 100 g poivron rouge
- 120 g de courgette
- 440 g de tomates mûres
- 10 g huile olive
- 2 gobelets d'eau
- sel poivre épices à chili (si vous n'en avez pas, mettez 30 g de chorizo mixé en même temps que les oignons ou alors paprika et piment d'Espelette )

### POISSON, RIZ ET LEGUMES

- 4 pavés de saumon
  - 200 g de riz
  - 2 courgettes coupées en bâtonnets
  - le reste poivron utilisé pour la sauce
- Sel poivre ail semoule épices à chili



La réalisation :

- 1) Mettez l'oignon, l'ail, 100 g poivron, 100 g de courgettes et mixez 5 s/vit 6, raclez et ajoutez 10 g d'huile d'olive et programmez 5 mn/100 degrés/vit 1
  - 2) Pendant ce temps coupez vos tomates en 4 et préparez vos légumes qui iront dans le Varoma en bâtonnets et assaisonnez avec sel poivre ail semoule et épices à chili et placez les dans le Varoma
  - 3) À la sonnerie ajoutez les tomates, sel et épices ainsi que 2 gobelets d'eau, rincez le riz abondamment et placez le panier dans le bol , fermez le bol mettez en place le Varoma et programmez 15 mn/Varoma/vit 1,5
  - 4) Pendant ce temps salez et assaisonnez le saumon , mouillez une feuille de papier cuisson et déposez la sur le plateau , déposez vos pavés dessus
  - 5) À la sonnerie , remuez votre riz , vos légumes , déposez le plateau sur le Varoma et programmez à nouveau 8 mn/Varoma/vit 1,5 . À la sonnerie, débarrassez tout puis mixez votre sauce 30 s/vit 8
- Rectifiez l'assaisonnement puis dressez joliment



### LAETITIA NOUS RAJOUTE

Attention j'aime le saumon rosé à l'arête, si vous l'aimez plus cuit ajoutez 2 mn de cuisson à la dernière étape  
Bon appétit