

# Escalope de Saumon à la vapeur

(POUR 4 PERSONNES)



Préparation  
pour  
4 personnes



Préparation  
20 mn



Cuisson  
5 minutes

## INGRÉDIENTS

4 escalopes de saumon  
de 130g chacune  
½ poivron rouge  
½ poivron vert  
½ oignon  
½ courgette

40g de câpres  
2 tomates  
1 c.s. d'huile de noix  
1 jus de citron  
sel, poivre  
un brin de persil plat

## PRÉPARATION

Couper les poivrons, l'oignon, la courgette en petits dés.  
Mettre les légumes dans un plat. Ajouter les câpres égouttées. Réserver.  
Mixer les tomates pelées et épépinées. Ajouter l'huile et le jus de citron. Assaisonner.  
Incorporer les tomates aux légumes.  
Laisser reposer 15 minutes.

Cuire les escalopes de saumon à la vapeur 3 à 5 minutes selon l'épaisseur.  
Disposition le poisson sur un plat. Recouvrir des légumes.  
Décorer avec le persil et servir accompagné d'un plat de légumes ou de féculents.

Remarque : Le saumon est un poisson gras, particulièrement recommandé en prévention cardio-vasculaire à cause de la composition de ses acides gras ; action renforcée dans cette recette par l'utilisation d'huile de noix.