

**INGREDIENTS**

400 gr de filet de saumon  
 Jus de citron  
 Sel  
 Poivre  
 Poivre en grains ou coriandre  
 4 c.à.s de fines herbes hachées  
 1 oignon  
 80 gr de mayonnaise  
 40 gr de crème fraîche  
 2 c.à.c de moutarde

**TUPPERWARE**

Couteau tout usage  
 MicroPlus  
 Presse agrumes  
 Extrachef  
 Pichet mesure  
 Moulin à épices  
 Batteur  
 Pichet MicroPlus

**LA RECETTE**

Laver le filet de saumon, l'essuyer et répandre un filet de citron dessus. Saler, couper le filet en deux morceaux. Éplucher l'oignon et le couper en morceaux.

Réduire en poudre les grains de poivre ou coriandre et mettre le tout avec les oignons et 50ml d'eau dans le micro Plus ovale. Cuire les oignons au MO 2 à 3 min à 600w. Disposez les filets de saumons sur les oignons et cuire a couvert pendant 4 à 5 min à 600w.

Faites une sauce avec les herbes, la mayonnaise, la crème fraîche et la moutarde en mettant tous les ingrédients dans le speedychef ou le quick chef avec les palmes. Saler, poivrer et mélanger. Verser cette sauce dans le pichet Micro Plus et laisser réchauffer 1 min à 600w.

Napper le saumon et servir.

