

**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.

