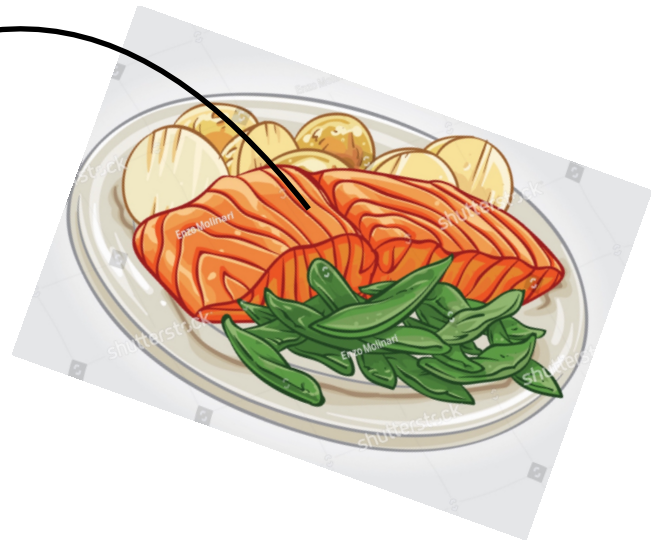




Filets de saumon dans une marinade à la moutarde

Pour: 5 personnes

Temps de cuisson: 15 minutes



2 lb de filets de saumon
1/4 tasse d'huile d'olive
1/2 tasse de moutarde jaune
1 c. à thé d'ail émincé
1/2 c. à thé de persil frais (haché)
1/2 c. à thé d'aneth frais, haché
1/2 c. à thé de feuilles de thym frais, hachées
1/2 c. à thé de basilic frais, hachées
sel et poivre noir moulu au goût

- 1. Dans un bol, fouetter la moutarde, l'huile d'olive et les herbes**
- 2. Mettre le saumon dans un sac ziploc avec le mélange de moutarde et d'herbes; réfrigérer pendant 4 heures.**
- 3. Sortir le saumon du réfrigérateur une heure avant la cuisson.**
- 4. Versez de l'eau dans la cuve de l'instant pot, puis placez le support de l'instant pot.**
- 5. Retirez le poisson de la marinade et placez-le dans un panier à vapeur.**
- 6. Cuire sur STEAM 5 m. et dépressuriser rapidement.**

Traduit de : Gerard, Stella Mediteranean instant pot cooknook.