

Filets de saumon



Ingrédients :

2 filets de saumon (environ 1,5-2 pouces de diamètre)
Pulvérisation d'huile pour la grille interne de votre IP avant d'y déposer votre darne de saumon et éviter qu'elle colle.

Ingrédients optionnels :

1 citron
2 cuillères à thé de pâte chipotle
Poignées d'asperges moyennement grosses et/ou
Demi-brocoli à la tête, cassé en gros fleurons

INSTRUCTIONS :

Commencez par verser 1 tasse (250ml) d'eau dans le récipient intérieur puis placez la grille au fond de l'IP. Je pulvérise de l'huile à ce stade pour empêcher le saumon de coller. Placer les filets de saumon sur la peau côté grille, et, si vous utilisez du citron, pressez-le et glissez les moitiés de citron à côté du saumon. À ce stade, vous pouvez déposer quelques asperges à plat près du saumon ou de gros fleurons de brocoli (d'au moins 2 pouces de diamètre), en vous tenant à côté du poisson pour cuire en même temps. Mettez le couvercle, fermez la valve et sélectionnez Steam. Ajuster à 3 minutes et une fois cuit, faire un QPR (Quick pressure release). Ne laissez pas la pression descendre naturellement car cela surchargera le poisson délicat et tous les légumes que vous aimez cuisiner. Pour servir, je récupère le trépied avant d'enlever le saumon avec une tranche de poisson afin de ne pas le casser en essayant de pêcher (sans jeu de mots!) Le sortir du grand pot intérieur! Servir immédiatement.