

Assiette froide au saumon, asperges et pommes de terre

et sa sauce aux herbes



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

- 400 g de poisson (saumon, julienne, cabillaud...)
- 500 g d'asperges
- 400 g de pommes de terre à chair ferme
- Aneth ou un mélange d'herbes à poisson (surgelés)
- 2 œufs durs
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Sauce aux herbes :

- 200 g de crème fraîche légère
- 2 c à soupe de mayonnaise
- 1 c à dessert de jus de citron (voire plus si vous aimez)
- 1/2 c à café de sel
- Poivre
- Quelques brins de ciboulette et de persil (facultatif)

Lavez les asperges vertes et placez-les dans le bol du varoma. Versez 80 cl d'eau dans le bol.

Mettez en place le varoma et programmez *10 minutes varoma / vitesse 1*.

Pendant ce temps, épluchez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en tranches épaisses en en quartier. Placez-les dans le panier.

Installez le poisson coupé en portions (sans la peau pour le saumon) sur le plateau du varoma légèrement huilé. Assaisonnez de sel et de poivre et d'herbes aromatiques (aneth ou un mélange d'herbes à poisson).

A la sonnerie, placez le panier contenant les pommes de terre dans le bol, ajoutez le plateau sur le varoma contenant les asperges et programmez le tout *15 minutes varoma / vitesse 1*.

A la sonnerie, ôtez le varoma et le panier et laissez refroidir le contenu. Videz le bol et refroidissez-le à l'eau froide ou mixez quelques glaçons pendant *6 secondes à vitesse 8*.

Préparez la sauce aux herbes (elle peut aussi se préparer en premier et être conservée au réfrigérateur) :

Placez les herbes (persil et ciboulette) dans le bol et mixez *5 secondes / vitesse 8* Versez la crème, la mayonnaise, le jus de citron. Ajoutez le sel et le poivre et mélangez *30 secondes / vitesse 4*.

Disposez joliment le poisson, les légumes et 1/2 oeuf dur par assiette.