



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Steak de saumon et ses légumes vapeur .



Ingrédients pour 1 personne :

- 1 c.à.c d'huile d'olive
 - 1 steak de saumon
 - 2 lanières de poivron rouge
 - 2 têtes de brocoli frais
 - 2 têtes de chou fleur frais
 - Romarin, sauge
 - Sauce soja
 - Sel, poivre
-
- Laver et tailler les légumes, les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes puis réserver
 - Dans une poêle légèrement huilée faire revenir le steak de saumon
 - Servir avec les légumes, assaisonner de sauce soja, des condiments et aromates