

# *Pavé de saumon sauvage et Courgettes au sel de l'Himalaya à la vapeur*

pour 2 personnes

## **Ingrédients**

2 pavés de Saumon d'Écosse sauvage  
14 feuilles de basilic ciselé très finement  
2 petites courgettes bien ferme taillé en brunoise  
2 tour de moulin au poivre 5 baies selon votre goût  
2 tours de moulin de sel de l'Himalaya selon votre goût  
1 beau filet d'huile d'olive bio par personne  
2 sachets à poisson vapeur micro-ondable

## **Préparation**

Laver les feuilles de basilic ainsi que la courgette et les couper en fine brunoises .Mettre dans un saladier les courgettes, le basilic ciselé et assaisonner le tout avec l'huile d'olive et bien remuer. Disposer le saumon dans les sacs micro-ondable ( laisser un peu d'air dans les sacs) et déposez vos courgettes dessus . Fermer les sacs et faire cuire 4,5 min a 800wat au micro onde dans une assiette ( attention c'est un sac par cuisson) laisser reposer 2 min avant d'ouvrir les sacs et de déguster .



*Bon appétit  
Jessica Virzi  
Coach culinaire*

*Sain  
& Divin*

