

SAUMON À LA POÊLE ET RIZ AU BROCOLIS

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de riz sauvage, cru
- 300 grammes de brocoli, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 100 grammes de tomate cerise, crue
- 300 grammes de de filet de saumon
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, ou sauce tamari (pour les sans gluten)
- 1/2 piment ou piment de cayenne (en option)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez le riz en fonction des instructions de l'emballage.
- 2° Découpez les brocolis en fleurets, lavez-les et placez-les dans une marmite d'eau bouillante.
- 3° Laissez cuire les brocolis pendant 4 minutes, puis rincez-les à l'eau froide.
- 4° Pendant la cuisson des brocolis, émincez finement l'ail et le piment, et faites-les revenir dans une grande poêle dans un peu d'huile d'olive.
- 5° Coupez les oignons verts en rondelles et ajoutez-les à la poêle ainsi que les brocolis. Laissez cuire pendant 3 minutes.
- 6° Coupez les tomates en deux, ajoutez-les à la poêle et mélangez pendant la cuisson des ingrédients.
- 7° Cassez le saumon en morceaux à l'aide d'une fourchette, ajoutez-le à la poêle et faites-le brièvement dorer. Salez et poivrez.
- 8° Incorporez de la sauce soja à la poêle, puis servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (431 g)	% AR
ÉNERGIE	128 kcal	553 kcal	28 %
LIPIDES	6 g	25 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
CHOLESTÉROL	19 mg	80 mg	27 %
SODIUM	165 mg	709 mg	30 %
GLUCIDES	8 g	34 g	11 %
SUCRES	1 g	6 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	32 %
PROTÉINES	10 g	42 g	—