Saumon sauce satay

Les recettes plaisir et diététiques

Recette salée : Mai 2016

Recette élaborée par notre équipe de diététiciennes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 7 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :
- 700 g de filets de saumon (sans peau ni arête)
- 250 g de brocoli
- 70 g de vermicelles de riz
- ½ tablette de fond de volaille
- 2 cuil. à soupe de sauce satay

Préparation

- Taillez le **brocoli** en petits morceaux
- Réunissez tous les ingrédients sauf le saumon dans une grande casserole avec 1,2 litre d'eau. Laissez cuire 5 min à feu doux en remuant.
- Coupez le saumon en cubes, ajoutez-le dans le bouillon, laissez cuire 2 min de plus.
- Dressez dans des grands bols et dégustez bien chaud.

Atout nutritionnel

Plat qui apporte l'apport protéique, riche en lipides oméga 3.
Riche en sucres lents

Valeurs nutritionnelles pour 100 grammes :

Kcal : 198	Protides : 21,1 g	Glucides : 8,6 g	Lipides : 8,8 g