



L'esprit de service

COURGETTES SAUMONÉES



Recette salée : Juillet 2019

Ingrédients

- 80 g de riz basmati
- 2 courgettes (500 g)
- 150 g de saumon frais
- 50 g de mozzarella
- 1 tomate
- 1 c-à-c d'huile d'olive
- Basilic frais



Recette élaborée par notre équipe de diététiciens

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Préparation



- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Laver les courgettes, les couper dans le sens de la longueur et les creuser sans les peler.
- Laver la tomate, la tailler en cubes, faire de même avec le saumon et la mozzarella.
- Faire revenir dans une sauteuse pendant 3 à 4 minutes la tomate, le saumon et le basilic.
- Disposer les courgettes dans un plat allant au four, puis les garnir avec la préparation à base de saumon.
- Répartir les dés de mozzarella et cuire 20 minutes à découvert puis 5 minutes à couvert au four à 180°C.
- Pendant la cuisson, cuire le riz basmati et le servir comme accompagnement.

Atouts nutritionnels



Les courgettes sont des légumes de saison, elles sont riches en fibres, potassium et magnésium.

Le saumon est source d'oméga 3 qui a un effet cardio-protecteur.

Préférer le riz basmati ou brun car l'indice glycémique est plus bas que pour le riz blanc.

Valeurs nutritionnelles par personne :

Kcal : 401

Protéines : 24,5 g

Glucides : 34 g

Lipides : 18 g