

**SAUMON À L'ASIATIQUE POMME DE TERRE BROCOLI** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 150 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 200 grammes de brocoli, cru
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 50 grammes d'oignon, cru
- 5 grammes de coriandre, graine
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 10 grammes de graine de sésame
- 100 grammes de saumon, cru, élevage
- 10 grammes de mayonnaise
- 10 grammes de sauce sambal
- 10 grammes de vinaigre de vin rouge
- 5 grammes d'huile d'olive vierge extra

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Pour les pommes de terre, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. 2. Pendant ce temps, détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en petits dés. Dans la deuxième casserole, versez de l'eau à hauteur du brocoli, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire à petit bouillon 2 à 3 minutes. Rincez-le ensuite à l'eau froide pour en interrompre la cuisson. 3. Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon. Dans le bol, préparez une vinaigrette en mélangeant l'ail, l'oignon, la coriandre moulue, la sauce soja, le sambal et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez. Faites chauffer la poêle à feu vif et dorer les graines de sésame à sec. Réservez-les hors de la poêle. 4. Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez-y le brocoli précuit et la moitié de la vinaigrette, puis faites sauter 3 à 5 minutes pour que le brocoli soit tendre tout en restant un peu croquant. Incorporez la moitié des graines de sésame. 5. Pendant ce temps, épongez le filet de saumon avec l'essuie-tout. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle. Faites-y cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau, puis 1 minute de l'autre côté. Salez et poivrez. 6. Mélangez le reste de vinaigrette et la mayonnaise aux pommes de terre, puis salez et poivrez. Servez la salade de pommes de terre et les brocolis sur les assiettes. Disposez le filet de saumon à côté et saupoudrez du reste de graines de sésame.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (572 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 89 kcal | 512 kcal | 26 % |
| PROTÉINES | 6 g | 36 g | 71 % |
| GLUCIDES | 6 g | 35 g | 13 % |
| SUCRES | 1 g | 6 g | 7 % |
| LIPIDES | 6 g | 32 g | 46 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 3 g | 16 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 11 g | 46 % |
| SODIUM | 233 mg | 1331 mg | 55 % |