

**SAUMON CHÈVRE MIEL** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de saumon, cru, élevage
- 25 grammes de fromage de chèvre bûche
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne (25 g)
- 10 grammes de miel
- 40 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 100 grammes de poireau, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1.Préchauffer le four à 425 F (220 C). 2.Tapisser une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium et huilez-le légèrement. 3.Déposer les pavés de saumon, peau contre l'aluminium, sur la plaque préparée, et pratiquer 4 à 5 entailles dans la partie la moins large du pavé. Faire attention de ne pas inciser jusqu'à la peau. 4.Garnir les entailles de fromage de chèvre. 5.Fouetter ensemble, la moutarde, le miel et le poivre de Cayenne et badigeonner du mélange, les pavés de saumon. 6.Enfourner pour 12 à 15 minutes (selon l'épaisseur des pavés). 7.Servir avec les garnitures de votre choix.
- 2° 1.Préchauffer le four à 425 F (220 C). 2.Tapisser une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium et huilez-le légèrement. 3.Déposer les pavés de saumon, peau contre l'aluminium, sur la plaque préparée, et pratiquer 4 à 5 entailles dans la partie la moins large du pavé. Faire attention de ne pas inciser jusqu'à la peau. 4.Garnir les entailles de fromage de chèvre. 5.Fouetter ensemble, la moutarde, le miel et le poivre de Cayenne et badigeonner du mélange, les pavés de saumon. 6.Enfourner pour 12 à 15 minutes (selon l'épaisseur des pavés). 7.Servir avec les garnitures de votre choix.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (300 g)	% AR
ÉNERGIE	168 kcal	504 kcal	25 %
PROTÉINES	10 g	31 g	63 %
GLUCIDES	15 g	44 g	17 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	7 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	237 mg	710 mg	30 %