

**SAUMON ET SON LIT DE QUINOA** 20 minutes 40 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 125 grammes de saumon, cru, sauvage
- 200 grammes de julienne ou brunoise de légumes, surgelée, crue
- 1 portion petite d'oignon rouge, cru (50 g)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 gramme de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 60 grammes de quinoa, cru

MODE DE PRÉPARATION

1° Pelez et émincez l'oignon et faites-le revenir avec l'huile d'olive. Ajoutez votre julienne de légumes. Faites cuire 20 minutes. Dans une autre poêle, déposez les filets de saumon, ajoutez la sauce soja et laissez cuire quelques minutes à feu doux. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa selon les indications du paquet. Servez le saumon, poivrez et parsemez de ciboulette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (456 g)	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	484 kcal	24 %
PROTÉINES	9 g	39 g	78 %
GLUCIDES	10 g	46 g	18 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	4 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	41 %
SODIUM	299 mg	1363 mg	57 %