Justine
Diététicien · 629505150

SAUMON PANÉ

20 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de saumon, cru, sauvage
- 200 grammes de chou rouge, cru
- 200 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 tasse de chapelure (40 g)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 10 grammes de jus de citron, pur jus
- 5 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 180°C.
2° Coupez de gros dés de saumon.
3° Versez la sauce soja dans une coupelle et la chapelure dans une autre. Trempez les dés de saumon dans le soja puis dans la chapelure. Placez-les dans un plat allant au four et enfournez pour 10 minutes.
4° Lavez et hachez finement le chou rouge. Lavez les pousses d'épinards. Lavez et ciselez la ciboulette.
5° Réalisez une sauce avec la crème liquide, le jus de citron et la ciboulette ciselée. Salez et poivrez.
6° Servez le saumon avec le chou rouge et les pousses d'épinards, accompagné de sauce.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (268 g)	% AR
ÉNERGIE	122 kcal	327 kcal	16 %
PROTÉINES	10 g	25 g	51 %
GLUCIDES	4 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	7 g	19 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	169 mg	453 mg	19 %