Justine
Diététicien · 629505150

PAVÉS DE SAUMON AUX POIREAUX

5 minutes
25 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de pavés de saumon
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 grosse boîte de poireaux (500g) ou 500 grammes d'endive, crue
- 1 unité moyenne d'échalote émincée

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites cuire le riz 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Otez la peau des pavés et coupez les en 3 morceaux.
2° Rincez et égouttez les poireaux en les pressant. Coupez-les en rondelles épaisses.
3° Dans une sauteuse, faites revenir les poireaux et l'échalote. Ajoutez le riz cuit. Mélangez bien sur feu doux.
4° Enfoncez les cubes de saumon dans le riz. Salez, poivrez, recouvrez et laissez cuire 10 minutes en retournant les morceaux de poisson à mi-cuisson.
5° Note : vous pouvez remplacer les poireaux par des endives cuites.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (316 g)	% AR
ÉNERGIE	144 kcal	456 kcal	23 %
PROTÉINES	10 g	33 g	66 %
GLUCIDES	17 g	52 g	20 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	4 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	23 mg	74 mg	3 %