



AUMONIÈRES DE SAUMON AUX LÉGUMES

 10 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de filet de saumon
- 4 feuilles de brick
- 1 sachet moyen de mozzarella au lait de vache [125 g]
- 1 tomate épépinée, coupée en dés
- 1 cuillère à café de persil, frais [2 g]
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 2 cubes de bouillon de volaille, déshydraté [20 g]
- 1 portion moyenne de riz blanc, cuit, non salé [200 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 220°C (th 7-8).
- 2° Lavez les courgettes et coupez-les en dés. Versez une cuillère à café d'huile dans une poêle et faites revenir les courgettes pendant 5 minutes puis ajoutez les dés de tomate et le saumon détaillé en morceaux. Emiettez les cubes de bouillon et faites cuire l'ensemble 5 minutes. Salez, poivrez et ajoutez le persil.
- 3° Humectez les feuilles de brick, déposez au centre de chaque feuille 1/4 de riz puis 1/4 de préparation au saumon puis 1/4 de mozzarella. Fermez les aumonnières. Placez-les dans un plat à four et vaporisez d'un peu d'huile, enfournez pour 15 minutes.
- 4° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [191 g]	% AR
ÉNERGIE	179 kcal	342 kcal	17 %
PROTÉINES	11 g	21 g	42 %
GLUCIDES	17 g	32 g	12 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	7 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	575 mg	1096 mg	46 %