



SAUMON AU SÉSAME

 10 minutes

 30 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (40 g)
- 4 pavés de saumon (600g, sans peau ni arrête)
- 400 grammes de brocoli
- 400 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 6 cuillères à soupe de sésame, graine décortiquée (72 g)
- 4 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (64 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les pavés de saumon en deux et recouvrez-les de graines de sésame. Faites saisir 5 min dans la poêle le brocoli et les champignons de Paris émincés avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 2° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (394 g)	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	511 kcal	26 %
PROTÉINES	10 g	41 g	82 %
GLUCIDES	2 g	7 g	3 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	9 g	36 g	51 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	331 mg	1304 mg	54 %