nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

BIBIMBAP AU SAUMON ET À L'AUBERGINE

25 minutes
55 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de saumon
- 1 aubergine
- 250 grammes de riz à sushi
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 3 cuillères à soupe rases de sucre
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 1/2 portion moyenne de concombre, pulpe, cru (50 g)
- 2 salades sucrines
- 1 portion grande de haricot mungo germé ou pousse de "soja", cru (150 g)
- 1 feuille de nori en lamelles
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine décortiquée (12 g)
- sauce pimentée
- 1/2 gousse d'ail, cru (3 g)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de sésame (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Mélangez le vinaigre, le sucre et le sel.
2° Lorsque le riz est prêt, laissez-le reposer 10 minutes, puis versez l'assaisonnement (ail émincé, sauce soja et huile de sésame) dessus et mélangez. Laissez refroidir.
3° Détaillez l'aubergine en petits morceaux et faites-la cuire 10 minutes à la vapeur.
4° Préparez la sauce en mélangeant les ingrédients (ail émincé, sauce soja et huile de sésame) dans un bol. Laissez l'aubergine refroidir, puis assaisonnez-la avec la sauce.
5° Râpez la carotte. Coupez le demi-concombre en rondelles. Détaillez le saumon en cubes. Emincez les salades.
6° Dans 4 bols, répartissez le riz, les légumes, la salade, les pousses de soja, le nori et le saumon. Saupoudrez de graines de sésame et servez accompagné d'une sauce pimentée.
7° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (378 g)	% AR
ÉNERGIE	136 kcal	514 kcal	26 %
PROTÉINES	8 g	30 g	61 %
GLUCIDES	17 g	64 g	25 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	4 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	108 mg	409 mg	17 %