Justine
Diététicien · 629505150

PAPILLOTES DE SAUMON À LA PROVENÇALE

5 minutes
15 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de saumon
- 2 unités moyennes d'échalote, crue (52 g)
- 2 pincées de herbes de Provence, séchées
- 2 portions grandes de tomate, crue (300 g)
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de poivre
- 4 cuillères à soupe de vin blanc sec

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 210 °C (th 7). Disposez les pavés au centre de chaque feuille de papier aluminium. Répartissez-y les tomates coupées en rondelles et les échalotes finement hachées.

2° Salez, poivrez et parsemez d'herbes de Provence. Versez 1 cuillère à soupe de vin blanc sur chaque pavé. Fermez les papillotes et faites cuire 10 minutes au four.

3° Source : https://www.mangerbouger.fr/

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (222 g)	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	243 kcal	12 %
PROTÉINES	12 g	28 g	55 %
GLUCIDES	2 g	4 g	2 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	5 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	292 mg	648 mg	27 %