



SAUMON AUX ENDIVES

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 portions grandes d'endive, crue [120 g]
- 200 grammes de saumon, cru, sauvage
- 120 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 4 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1 verre de jus de citron, maison [120 g]
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté [10 g]
- 1 petit morceau de sucre blanc [3 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Enlever les feuilles abimées et le trognon des endives.
- 2° Couper les endives en deux dans le sens de la longueur.
- 3° Les déposer dans un plat à gratin. Ajouter le sucre.
- 4° Saler, poivrer.
- 5° Parsemer d'herbes de Provence.
- 6° Verser le bouillon de volaille et le jus de citron.
- 7° Faire cuire 15 minutes au micro-ondes.
- 8° Quand les endives sont cuites sortez les du four.
- 9° Faire cuire le saumon en papillote 10 à 15 min dans un four non préchauffé à 150°C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [288 g]	% AR
ÉNERGIE	141 kcal	407 kcal	20 %
PROTÉINES	10 g	28 g	55 %
GLUCIDES	18 g	53 g	20 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	4 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	363 mg	1045 mg	44 %