



SAUMON, FONDUE DE POIREAUX ET RIZ THAI

Une recette particulièrement riche en oméga 3 et en vitamine D, idéale pour affronter l'hiver en toute légèreté ! Parfait avec un yaourt et un fruit en dessert.

 25 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de poireau, bouilli/cuit à l'eau
- 100 grammes de riz thaï, cuit, non salé
- 80 grammes de saumon, cuit à la vapeur
- 30 g de carotte, crue
- graines de tournesol (3 g)
- graines de courge (3 g)
- 1 cuillère à café d'huile de noix (4 g)
- 1 cuillère à café de sauce soja (5 g)
- 10 g de crème, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse
- Aneth fraîche
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre
- Une pincée de cumin (graine et/ou poudre)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les poireaux à la vapeur ou à l'eau pendant 20 minutes environ.
- 2° Griller les graines de courge et de tournesol pendant 2/3 minutes à feu vif et sans matière grasse.
- 3° Faire cuire le riz (selon le mode de cuisson indiqué sur l'emballage). Faire cuire le saumon (vapeur ou grillé) pendant une dizaine de minutes selon l'épaisseur du filet.
- 4° Pendant ce temps, préparer les rouleaux de carotte : laver, éplucher et prélever de fines lamelles à l'aide d'un économe. Rouler les lamelles et réserver.
- 5° Egoutter les poireaux cuits et les mettre dans une casserole à feu moyen pour les faire suer. Lorsqu'ils ne rendent plus d'eau, couper le feu et ajouter la crème fraîche, une pincée de sel et de poivre. Réserver.
- 6° Egoutter le riz, le verser dans un petit bol et ajouter la sauce soja. Mélanger.
- 7° Dresser la fondue de poireaux dans une assiette, déposer le saumon par dessus et renverser le bol de riz à côté. Ajouter les graines grillées et l'aneth sur le poisson et les rouleaux de carotte sur le riz puis saupoudrer de graines de cumin : c'est prêt !
- 8° Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (390 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	417 kcal	21 %
PROTÉINES	7 g	28 g	57 %
GLUCIDES	10 g	38 g	14 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	5 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	32 %
SODIUM	164 mg	640 mg	27 %