



SAUMON ET RIZ HARICOTS VERTS

recette simplement équilibrée

 15 minutes

 45 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 darnes de saumon, cru, sauvage (400 g)
- 400 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, non iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 portion moyenne d'oignon, cru (100 g)
- 1 portion moyenne d'oignon, cru (100 g)
- 120 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° couper les oignons en petits cubes
- 2° faire revenir a la poêle les oignons avec les pavés de saumons 15 minutes a feux doux et un couvercle
- 3° décongeler 5 minutes les haricots verts et en même temps faire bouillir de l'eau a la bouilloire puis dans une casserole pour y faire cuire le riz 10 minutes
- 4° une fois le saumon cuit et le riz haricots verts cuit vous pouvez verser dans votre assiette

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (547 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	591 kcal	30 %
PROTÉINES	9 g	46 g	91 %
GLUCIDES	11 g	59 g	23 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	4 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	60 mg	313 mg	13 %