

FILET DE SAUMON ET LÉGUMES AU FOUR

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue (250 g)
- 1 portion petite d'oignon nouveau (50 g)
- 10 grammes de jus de citron, pur jus
- 5 grammes de paprika
- 5 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne (en option)
- 10 grammes de thym, frais
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 150 grammes de de filet de saumon
- 120 grammes de tomate cerise, crue
- 15 grammes d'aneth, frais

MODE DE PRÉPARATION

- ^{1°} 1. Lavez les courgettes et les oignons verts. Coupez-les en fines tranches et placez-les dans un bol. 2. Coupez les tomates cerise en deux et ajoutez-les également au bol. 3. Mélangez les légumes en y ajoutant une cuillère à soupe de jus de citron, une cuillère à café d'huile d'olive, du sel, du poivre, de la poudre de paprika, du piment en poudre et du thym. Répartissez ensuite les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. 4. Placez le saumon sur le lit de légumes. 5. Pressez la gousse d'ail et répartissez-la sur le saumon et les légumes. 6. Distribuez le reste du jus de citron sur la préparation et assaisonnez le tout de sel et de poivre. 7. Placez la plaque de cuisson au four à 180°C pendant 30 minutes, et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient dorés. 8. Sortez le plat du four, et saupoudrez-le d'aneth et de thym.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (621 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	430 kcal	22 %
LIPIDES	4 g	22 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
CHOLESTÉROL	13 mg	80 mg	27 %
SODIUM	23 mg	140 mg	6 %
GLUCIDES	3 g	17 g	6 %
SUCRES	2 g	12 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	42 %
PROTÉINES	6 g	38 g	—