



WOK DE SAUMON AUX COURGETTES & CAROTTES

 15 minutes
 25 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 3 darnes de saumon, cru, sauvage (600 g)
- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (500 g)
- 2 unités grandes de carotte, crue (330 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 15 grammes de miel
- jus d'une orange + quelques tranches
- 1 càs de quatre épices
- 300 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé et aux oeufs, crues, nature

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Découpez les courgettes et les carottes et tagliatelles [ou en demi-lune à votre préférence]. Puis émincez les oignons.
- 2° Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir les oignons 5 min.
- 3° Ajoutez le saumon, arrosez de miel et de jus d'orange et saupoudrez de 4-épices. Laissez dorer 5 minutes puis réservez sur une assiette.
- 4° Faites sauter les courgettes et les carottes 10 min dans le wok. En fin de cuisson, remettez le saumon dans le wok et ajoutez quelques tranches d'orange.
- 5° Dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (527 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 122 kcal | 641 kcal | 32 % |
| LIPIDES | 4 g | 21 g | 32 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 4 g | 22 % |
| CHOLESTÉROL | 14 mg | 72 mg | 24 % |
| SODIUM | 82 mg | 431 mg | 18 % |
| GLUCIDES | 14 g | 73 g | 24 % |
| SUCRES | 3 g | 14 g | — |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 9 g | 37 % |
| PROTÉINES | 8 g | 41 g | — |