

Plaque rapide de saumon et légumes à l'asiatique



Découvrez les avantages pour votre santé de notre recette de Plaque rapide de saumon et légumes à l'asiatique. Riche en acides gras oméga-3, protéines et vitamines, ce plat équilibré vous offre une expérience culinaire délicieuse et bénéfique.

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 340

Lipides 20

Glucides 12

Fibres 3

Protéines 29

Sodium 250

Ingrédients

- 2 poireaux, hachés
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 8-10 têtes de bébés bok choy, coupées en 2
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillée

- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail émincé ou 10 ml (2 c. à thé) d'ail en poudre
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce soya réduite en sodium
- 450 g (1 lb) de saumon, coupé en 4 pavés
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre moulu
- Poivre et sel, au goût
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de sésame grillées
- 250 ml (1 tasse) de roquette (facultatif)

Note : Vous pouvez substituer les légumes mentionnés pour utiliser vos légumes restants de la semaine pour en faire une recette vide-frigo.

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (450 °F). Placer la grille au centre du four.
2. Tapiser une plaque de papier parchemin ou d'un tapis en silicone et étendre les légumes uniformément.
3. Dans un petit bol, mélanger les huiles, le sirop d'érable, l'ail et la sauce soya. Verser sur les légumes et mélanger avec les mains.
4. Déposer les pavés de saumon sur les légumes et y saupoudrer le gingembre moulu. Poivrer et saler au goût.
5. Parsemer de graines de sésame sur toute la plaque.
6. Mettre au four 15 minutes.
7. Laisser reposer 5 minutes et y ajouter la roquette, si désirée. Servir avec du riz ou du couscous.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion