

Salade de betteraves et de saumon



Avec janvier qui arrive, la saison des bonnes résolutions bat son plein! Si vous souhaitez *mieux manger en ce début d'année*, cette salade-repas nourrissante, approuvée par nos nutritionnistes-diététistes, est tout indiquée. Elle met en vedette le saumon et des légumes rôtis riches en fibres, pour un repas équilibré, réconfortant et rempli de couleurs. Une option idéale à ajouter à vos lunches de semaine.

Préparation 15 min

Cuisson 45 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 480

Lipides 26

Glucides 31

Fibres 7

Protéines 31

Sodium 550

Ingrédients

- 3 betteraves jaunes ou rouges moyennes, pelées et coupées en quartiers

- ½ courge musquée, pelée, épépinée et coupée en cubes
- Huile de canola à vaporiser
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon (ou de poudre d'ail)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de mélange quatre-épices
- Sel et poivre, au goût
- 454 g (1 lb) de filet de saumon*
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 pincée de mélange quatre-épices (ou de cannelle et muscade)
- 1 barquette de 142 g de mélange de jeunes légumes
- 60 ml (¼ tasse) de fromage de chèvre émietté (ou de fromage feta léger), facultatif
- 250 ml (1 tasse) de hummus à la betterave ([fait maison](#), ou du commerce), facultatif

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les betteraves, la courge et les carottes. Vaporiser d'huile, saupoudrer de poudre d'oignon, de mélange quatre-épices, saler et poivrer. Mélanger pour bien enrober. Cuire 25 minutes.
3. Sortir la plaque du four. Déposer le filet de saumon, côté peau en dessous, directement sur les légumes. Badigeonner de sirop d'érable, de moutarde et de la pincée d'épices.
4. Remettre au four et poursuivre la cuisson 20 minutes, ou jusqu'à ce que la chair du saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Laisser tiédir légèrement, puis effiloche le saumon en gros morceaux.
6. Répartir le hummus au fond de 4 bols. Garnir de légumes, de légumes rôtis, de saumon effiloché et de fromage de chèvre, si désiré.

Notes

*Le saumon en conserve peut aussi être utilisé. Cuire uniquement les légumes au four, comme indiqué.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec