

Saumon assaisonné et haricots



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



622
calories

ACCOMPAGNEMENT

Quinoa et haricots

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

4 filets de saumon
250 grammes d'haricots verts
15 ml d'ail, haché
1 tige de persil, haché
200 grammes de tomates cerises, en deux
315 grammes de quinoa rouge ou blanc
1 pincée d'épices à l'ail rôti et poivron rouge

INSTRUCTIONS

Dans une casserole moyenne, porter 3 tasses d'eau salée à ébullition puis ajouter le quinoa. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté. Retirer du feu.

Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Assaisonner le saumon avec la moitié du mélange d'épices, du sel et du poivre et l'ajouter à la poêle puis cuire 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer et réserver.

Pendant la cuisson du poisson, couper les tomates cerises en deux et dans un bol, les combiner avec le persil. Arroser d'huile d'olive et assaisonner avec du sel et du poivre au goût. Couper l'extrémité des haricots.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen et y ajouter l'ail, cuire 1 minute et ajouter les haricots verts et 2 c.à.s. d'eau à la poêle. Cuire 4 minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que l'eau se soit évaporée, saler et poivrer au goût. Transférer.

Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen et ajouter le quinoa cuit, cuire 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien chauffé, assaisonner avec le mélange d'épices restant, puis saler et poivrer. Monter les assiettes en répartissant le quinoa dans vos assiettes puis y déposer les haricots verts et le saumon sur le dessus. Verser la sauce vierge sur le saumon.

Bon appétit !


au jour le jour

TEMPS

20

RÉSULTAT

4

bon appétit