

SAUMON

 40 minutes

au sésame, pâtes crémeuses et légumes rôtis

Ingredients:

- 2 pavés de saumon ( ou 2 blocs de tofu fumé ou tempeh)
- 20 g de sauce soja
- 5 g de miel
- Jus d'½ citron
- 1 gousse d'ail râpée
- 10 g de sésame
- 100 g de pâtes crues
- Aneth fraîche



Pour la sauce des pâtes :

- 100 g de crème
- 20 g de moutarde
- 25 g de parmesan
- Jus d'½ citron + poivre



Pour les légumes rôtis :

- 1 poivron rouge
- 1 courgette moyenne
- 1 oignon rouge
- 100 g de tomates cerises
- 8 g d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail hachée
- 2,5 g de paprika fumé
- 1 g de cumin
- H. de Provence, sel et poivre
- Jus d'un peu de citron

Instructions:

1. Coupez le poivron, la courgette et l'oignon. Étalez sur une plaque avec les tomates. Ajoutez l'huile, l'ail et les épices, puis mélangez. Enfournez 22 à 25 min. Versez le jus de citron à la sortie.
2. Mélangez la sauce soja, le miel, le citron et l'ail. Badigeonnez le saumon (ou l'alternative végétale) et ajoutez le sésame. Cuisez à la friteuse à air à 180 °C de 9 à 11 minutes.
3. Cuisez les pâtes à l'eau bouillante. Égouttez en gardant 40 ml d'eau.
4. La sauce : Mélangez la crème, la moutarde, le parmesan et le citron. Incorporez les pâtes et l'eau de cuisson pour lier. Servez les légumes, les pâtes et la protéine surmontée d'aneth.

Quantité: 2 personnes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 25 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 165 kcal

Protéines : 8,5 g

Glucides : 12,2 g

Dont sucres : 3,5 g

Lipides : 9,1 g

Fibres : 2,1 g

Fer : 0,8 mg

→ 1 portion : 650 kcal

