

# Saumon et ses petits légumes

Lucie Flament diététicienne

**INSTRUCTIONS** : pour deux personnes, un bon pavé de saumon plein d'oméga 3 et un petit mélange de légumes frais, cuits al dente. Une recette que j'adore tout particulièrement, car elle demande très peu de préparation. Les ingrédients sont pour deux personnes.

## Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau avec le cube bouillon. Préchauffez le four à 180°.
2. Préparez le poisson : rincez le, arrosez le de jus de citron et ajoutez le poivre rose, le poivre et le sel. Cuisez le 20 minutes au four avec les tomates cerises.
3. Lavez et découpez les légumes afin de les cuire à la vapeur et lancez également la cuisson du riz.
4. Une fois que les légumes sont croquants, ajoutez le sel, le poivre et le cumin.



## Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Pavé de saumon	2
Riz thaï	120g
Brocolis	300g
Carottes	4
Tomates cerises	10
Cube bouillon dégraissé	1
Jus de citron	1
Poivre rose, poivre, sel, cumin	