

Saumon Grillé aux Légumes

**Riche en oméga-3, parfait pour réduire le cholestérol.
Prêt en 20 minutes !**

Ingrédients (pour 1 personne)

- 150g de filet de saumon frais
 - 1 courgette, coupée en bâtonnets
 - 1 carotte, coupée en bâtonnets
 - 1 poignée de brocoli
 - 1 citron
 - 2 cuillères à café d'huile d'olive
 - Sel et poivre selon le goût
 - Herbes fraîches (aneth, persil)
-

Préparation

Étape 1 : Préparer le saumon

- Sortir le saumon du réfrigérateur 10 minutes avant la cuisson
- Sécher avec du papier absorbant
- Assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes

Étape 2 : Préparer les légumes

- Laver et couper les légumes en bâtonnets

- Disposer sur une plaque de cuisson
- Arroser d'huile d'olive et assaisonner

Étape 3 : Cuire

- Préchauffer le four à 200°C
- Placer le saumon et les légumes sur la plaque
- Cuire 15-18 minutes jusqu'à ce que le saumon soit opaque
- Vérifier la cuisson avec une fourchette

Étape 4 : Servir

- Transférer dans une assiette
- Arroser de jus de citron frais
- Garnir avec des herbes fraîches
- Servir immédiatement

Informations nutritionnelles (par portion)

Nutrient	Quantité
Calories	~350 kcal
Protéines	35g
Lipides	18g
Glucides	12g
Oméga-3	2g

Conseils & Variantes

✓ **Conseil 1** : Choisir un saumon frais et de qualité ✓ **Conseil 2** : Ne pas surcuire le saumon pour garder sa tendreté ✓ **Conseil 3** : Vous pouvez ajouter de l'ail ou du gingembre ✓ **Conseil 4** : Parfait avec une sauce au yaourt grec

Bénéfices pour la santé

🌿 **Oméga-3** : Réduit le cholestérol et protège le cœur 🌿 **Protéines** : Excellente source de protéines maigres 🌿 **Vitamines** : Riche en vitamine D et sélénium 🌿 **Anti-inflammatoire** : Aide à réduire l'inflammation

Bon appétit ! 🍴

Corps & Esprit - Célia Ferreira de Sousa