

Salade de saumon Dietpassion

Ingédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de saumon
- 400g de tomates cerises
- 120g de feta
- 8 poignées de mâche
- 4 càc de moutarde



Recette

- ☀️ Faire cuire les tomates cerises dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Les laisser cuire 3 minutes à feu vif. Couvrir la poêle et continuer la cuisson 5 minutes à feu doux.
- ☀️ Faire cuire le saumon 6 minutes coté peau dans une poêle, le retourner et faire cuire 1 minute sur chaque face. L'émietter grossièrement à l'aide d'une fourchette.
- ☀️ Faire la vinaigrette avec la moutarde l'huile et le sel et poivre.
- ☀️ Dans une assiette, déposer les ingrédients et la vinaigrette.
- ☀️ C'est prêt !

- ☀️ Bonne dégustation !



ALEXIA CORION

DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE

