

Saumon rôti *patate douce & brocoli*



25 min
PRÉPARATION

2
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Compatible famille

Riche en protéines

Oméga-3

Ingédients

- ♦ 2 pavés de saumon
- ♦ 1 grosse patate douce
- ♦ 1 brocoli
- ♦ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ♦ 1 citron
- ♦ Sel, poivre, paprika, ail en poudre

Préparation

- 1 Préchauffe le four à 200°C. Coupe la patate douce en cubes, détaille le brocoli en fleurettes.
- 2 Étale les légumes sur une plaque, arrose d'huile, d'épices, sel et poivre. Enfourne 15 min.
- 3 Ajoute les pavés de saumon sur la plaque, arrose d'un filet de citron. Remets 10 min au four.
- 4 Vérifie la cuisson du saumon (il doit s'effeuiller). Sers bien chaud.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un plat complet et coloré, riche en protéines et en bons acides gras. La patate douce t'apporte l'énergie qu'un régime t'aurait fait supprimer à tort — ici, elle a toute sa place.

