NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

Saumon teriyaki *express* & nouilles

20 min	2	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Express · Oméga-3 · Gourmand

Ingrédients

- **2** pavés de saumon
- **150 g** de nouilles complètes (ou soba)
- **200 g** de brocoli, **1** carotte
- **2 c. à s.** de sauce soja
- **1 c. à s.** de miel
- **1 c. à c.** de gingembre, **1** gousse d'ail
- Graines de sésame, huile

+ VERSION VÉGÉ

Remplace le saumon par du **tofu ferme** mariné dans la même sauce teriyaki.

Préparation

1. Cuis les nouilles + le brocoli (2 min ensemble en fin de cuisson).
2. Mélange soja + miel + gingembre + ail : ta sauce teriyaki.
3. Saisis le saumon 3 min par face, nappe de sauce.
4. Fais sauter la carotte en lamelles.
5. Sers saumon + légumes sur les nouilles, parsème de sésame.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un plat qui a l'air resto et se fait en 20 min. Le saumon t'apporte des oméga-3 précieux, la sauce teriyaki maison (juste soja + miel) fait tout le boulot côté gourmand. ✦