

Allégro



7%
MATIÈRES
GRASSES +
PROBIOTIQUES
+ CALCIUM

SAUMON GRILLÉ AUX HERBES FOLLES, CARPACCIO DE FROMAGE À PÂTE MOLLE ALLÉGRO PROBIO 7 % ET CROQUANT DE NOISETTES



- + 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- + 60 ml (4 c. à soupe) de fines herbes fraîches (basilic, estragon, persil, sauge, etc.), finement hachées
- + sel et poivre, au goût
- + 1 fromage à pâte molle Allégro Probio 7% (100 g), taillé en 8 rondelles très fines
- + 4 pavés de saumon frais (environ 150 g chacun)
- + 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes
- + 60 ml (4 c. à soupe) de noisettes, hachées

Mettre l'huile d'olive et les fines herbes dans un bol. Saler et poivrer légèrement. Bien mélanger et plonger les rondelles de fromage dans la préparation puis les retirer et réserver au frais. Déposer les pavés de saumon dans le reste d'huile aux fines herbes et bien les enrober. Laisser reposer 15 minutes. Dans un poêlon, faire cuire le saumon à feu moyen 2 minutes. Retourner chaque pavé, puis arroser du bouillon. Cuire à couvert 3 minutes de plus. Retirer du feu et couvrir chaque pavé de 2 rondelles de fromage Allégro. Parsemer de noisettes et poursuivre la cuisson à couvert sur feu vif, 2 minutes.

Suggestion : Accompagner d'une salade verte et d'un trait d'huile d'olive de bonne qualité.

Nutri-note : Essayez de prendre au moins deux repas de poisson par semaine. Par sa teneur en acides gras oméga 3 et en probiotiques, cette recette représente une combinaison parfaite d'ingrédients bons pour le cœur, l'appareil digestif et le système immunitaire.

Source de calcium, de fer, de vitamine A et de vitamine C

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 7 minutes

Nombre de portions : 4