

Salade au saumon fumé



Découvrez les délices de notre recette de Salade au Saumon Fumé. Savourez la saveur raffinée du saumon fumé, parfaitement associée à des légumes frais. Un choix nourrissant et délicieux pour un repas exquis.

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 330

Lipides 12

Glucides 37

Fibres 5

Protéines 20

Sodium 490

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de quinoa
- 250 ml (1 tasse) de fèves vertes, coupées en morceaux
- 2 petits concombres libanais, coupés en cubes
- 65 ml (1/4 tasse) de coriandre, hachée
- 125 g de saumon fumé, tranché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

- Poivre au goût

Préparation

1. Faire cuire le quinoa selon les indications de l’emballage. Laisser refroidir.
2. Mélanger le quinoa, les fèves vertes, le concombre, la coriandre, la saumon fumé, l’huile, le vinaigre balsamique et le poivre.

Notes



Guillaume Couture
Président | fondateur