

NOUILLES ET SAUMON COCO CITRON VERT

Pour 2 personnes

- 2 pavés de saumon
 - 400g de nouilles chinoises
 - 2 choux bok choï ou brocolis
 - 400 ml de lait de coco
 - 30g de gingembre frais
 - 2 petits citrons verts
 - 100g de miso (pâte japonaise)
-
- > Préchauffer le four à 200°C
 - > Nettoyer les choux et les couper en deux
 - > Peler et râper le gingembre
 - > Dans une casserole, porter à ébullition le lait de coco. Le verser dans un bol, y ajouter le miso et le gingembre, mélanger
 - > Ajouter 4 zestes de citron
 - > Déposer les pavés de saumon sur une plaque allant au four - enfourner pour 10 minutes
 - > Faites cuire les nouilles et le chou dans l'eau bouillante
 - > Verser la sauce dans les assiettes (creuses) ajouter les nouilles, le saumon et le chou - saupoudrer de graines de sésame



DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER_DIETETICIENNE](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 contact@dachermadiet.com

 06.59.32.25.22

Les laitages ne sont pas obligatoires. Ce menu est adapté à vos besoins uniquement.
Ne continuez pas votre menu en cas de douleurs ou d'inconfort digestif.

