

proposé par: Lydie à jeu 16 oct 2008 12:54:11 CEST



description

Une bonne recette légère

ingrédients

- 1 pavé de saumon
- 2 fines rondelles de citron
- 2 rondelles de tomate
- de la moutarde de dijon ou autre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel et poivre

préparation

- Déposer le pavé de saumon au centre d'un carré d'alu
- Etaler la moutarde sur le dos du pavé de saumon

- Rajouter les autres ingrédients autour

- Refermer la papillote

- Mettre au four à 180° C pendant 20 à 30 mn

- Déguster chaud

remarques

durée&nbsp;	45 min	difficulté&nbsp;	très facile
nb de personnes&nbsp;	1 personne	assaisonnement	
origine pays/région&nbsp;		coût&nbsp;	
végétarien&nbsp;	0	sans lactose	1
diététique	1	sans gluten	1
kilo-calories		kilo-joules	
lipides		unités de glucides	
protéines		glucides	