

POUR 2 PERSONNES

SAUMON GRILLÉ, QUINOA AU CONCOMBRE ET À LA MENTHE



Temps estimé : 25 min (15 min prépa / 10 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 2 pavés de Saumon avec la peau
- 85 g de quinoa cuit
- 1 petit concombre
- 1/2 bouquet de menthe
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- 1/2 jus de citron
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

Rincez et effeuillez la menthe.

Lavez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur, épépinez-le et coupez-le en demi-rondelles fines.

Mettez-les dans un saladier et salez légèrement. Réservez.

Mettez le quinoa cuit dans un saladier. Ajoutez le concombre et la menthe. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Réservez au frais.

Posez les pavés de saumon sur la grille du barbecue, d'un grill ou une plancha, côté peau en dessous. Faites cuire 5 à 7 min selon l'épaisseur, sans les retourner. Salez et poivrez en fin de cuisson. Servez dès la fin de la cuisson, avec la salade de quinoa.

BON APPETIT LES CHATS !