

Bowl de quinoa chaud au saumon enrobé de sésame et abricots

durée totale **45 min.** 10 min. temps de préparation 35 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.211 kJ / 767 kcal

Matières grasses: **44,6 g** Protéines: **38,9 g**
Glucides: **50,3 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

100 g	de quinoa tricolore ou de quinoa ordinaire
250 g	de filet de saumon
2 càs	<u>Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman</u>
0,5 càc	de poivre
30 g	<u>Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonais</u>
10 g	de graines de sésame
2 càs	d'huile
100 g	de brocoli
150 g	d'abricots
1 càs	de romarin frais
1 càs	d'huile d'olive
1 càc	<u>Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman</u>
60 g	de yaourt nature
2 càs	de menthe fraîche hachée
0,5 càc	de poivre moulu

PRÉPARATION

Étape 1

Préparer le quinoa jusqu'à ce qu'il soit tendre en suivant les instructions figurant sur l'emballage.

Étape 2

Couper le filet de saumon en 2 morceaux, arroser de sauce Ponzu Kikkoman et saupoudrer de poivre, puis enrober les morceaux de chapelure panko mélangée à des graines de sésame. Les faire frire des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Étape 3

Pendant ce temps, diviser le brocoli en petits bouquets et les faire cuire al dente. Couper les abricots en deux, retirer les noyaux et les faire griller des deux côtés avec les feuilles de romarin dans une poêle légèrement graissée.

Étape 4

Mélanger le yaourt avec l'huile d'olive, la sauce Ponzu Kikkoman, le poivre et la menthe hachée.

Étape 5

Répartir le quinoa cuit dans des bols et ajouter le reste des garnitures.