

Petits pains au saumon, fromage et légumes

6 Portions

Ingrédients

1.	1	oignon jaune moyen haché	1
	15 ml	huile d'olive	1 c. soupe
	2	branches de céleri haché	2
	500 ml	brocoli haché	2 tasses
2.	4	tranches de pain de blé sans la croûte coupées en cubes	4
	2	conserves de saumon égoutté (213 g / 7,5 oz)	2
	250 ml	fromage ricotta faible en gras	1 tasse
	2	œufs	2
	60 ml	fromage parmesan râpé	1 tasse
	2 ml	thym séché	$\frac{1}{2}$ c. thé
		assaisonner	

Préparation

Préchauffer le four à 350°F (180 °C).

1. Passer les légumes dans un hachoir manuel et faire revenir dans l'huile d'olive pour 5 à 7 minutes environ. Réserver. Conserver proche le hachoir pour la sauce.

2. Pendant ce temps, mélanger les morceaux de pain, le saumon égoutté, le fromage ricotta, les œufs, le fromage parmesan et les assaisonnements dans un bol et ajouter les légumes cuits. (Réserver la casserole pour la sauce). Prendre soin de bien écraser les os du saumon. Verser dans des moules à muffins légèrement graissés et cuire 30 minutes. Servir nappé de sauce tomate.

Préparation de la sauce tomate*

Ingrédients

1	oignon jaune moyen haché	1
30 ml	huile d'olive	2 c. soupe
30 ml	farine blanche	2 c. soupe
1	conserves de jus de tomate (540 ml/19 oz)	1
250 ml	bouillon de poulet	1 tasse
2 ml	basilic	$\frac{1}{2}$ c. thé
2 ml	thym	$\frac{1}{2}$ c. thé
5 ml	curcuma	1 c. thé
	sel et poivre	

Vous pouvez préparer la sauce juste avant de servir. Passer l'oignon dans le hachoir manuel et faire revenir dans l'huile d'olive à feu doux jusqu'à transparence. Environ 2 minutes. Ajouter la farine et bien mélanger avec l'oignon. Cuire pour 2 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Napper la sauce sur les muffins de pain au saumon.

Valeur nutritive par portion
se congèle

Calories	360	Gras total	18 g	Calcium	410 mg
Protéines	28 g	Saturés	5,5 g	Fer	3 mg
Glucides	23 g	Polyinsaturés	2,5 g	Vitamine C	37 mg
Fibres alimentaires	3,5 g	Oméga-3	1 g	Acide folique	96 mcg
		Monoinsaturés	9 g		