



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Saumon sur lit de légumes, pommes de terre nature et salade



Valeurs nutritives par portion

Energie	500 kcal
Protéines	30 g
Glucides	37 g
Graisses	24 g

En % de l'énergie totale

25%
31%
43%



Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis www.sge-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 2025



Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Saumon sur lit de légumes, pommes de terre nature et salade

Pour 4 portions / temps de préparation :
env. 40 minutes

Ingrédients

Pommes de terre:

800 g Pommes de terre lavées et pelées

Légumes :

2 dl Bouillon de légumes
2 Carottes moyennes
1 Courgette
¼ Céleri-rave
¼ Poireau
1 dl Vin blanc sec
Sel, poivre, paprika en poudre

Saumon :

480 g Filet de saumon (4 morceaux de 120 g chacun)
10 ml Jus de citron
1-2 cs Aneth frais

Salade :

2 Laitues
2 cs Vinaigre balsamique
2 cs Huile de colza
Sel



Réalisation

Couper les pommes de terre et les cuire dans de l'eau salée.

Laver et éplucher les légumes, les couper en fines lanières.

Dans une poêle, cuire les carottes dans 4 cs de bouillon pendant 3 minutes, ajouter le reste des légumes et cuire encore 4 minutes. Assaisonner et déglacer avec le vin blanc et le reste de bouillon.

Assaisonner le saumon et le déposer sur les légumes dans la poêle. Parsemer d'aneth, couvrir et laisser cuire à petit feu entre 4 et 6 minutes. La chair du poisson doit être encore légèrement translucide.

Dresser le lit de légumes sur quatre assiettes préchauffées, déposer le poisson par-dessus et napper du jus de légumes qui se sera constitué.

Servir avec les pommes de terre et la salade.

