

5
15

Feuilletés au saumon et légumes

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

18 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 525; protéines 20 g; matières grasses 30 g; glucides 47 g; fibres 3 g; fer 2 mg; calcium 90 mg; sodium 941 mg



Un souper réconfortant en deux temps, trois mouvements: voilà ce que l'on vous propose avec ces feuilletés au saumon gourmands! Faciles à préparer avec de la pâte phyllo et des légumes surgelés, toute la famille va adorer.

Ingrédients



125 ml (1/2 tasse) de riz basmati rincé et égoutté



5 feuilles de pâte phyllo



250 ml (1 tasse) de macédoine de légumes



375 ml (1 1/2 tasse) de sauce Alfredo



250 g (environ 1/2 lb) de filets de saumon la peau enlevée et coupé en petits dés

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre fondu
- 1 oignon haché

Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché

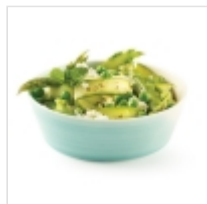
Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans une casserole, déposer le riz avec 250 ml (1 tasse) d'eau. Saler, poivrer et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter de 18 à 20 minutes à feu doux-moyen.
- 3 Pendant ce temps, badigeonner les feuilles de pâte phyllo avec 45 ml (3 c. à soupe) de beurre fondu, en les superposant au fur et à mesure. Couper les feuilles superposées en quatre carrés. Façonner chaque carré en coupelle dans les alvéoles d'un moule pour gros muffins. Cuire au four de 8 à 10 minutes.
- 4 Dans une autre casserole, faire fondre le reste du beurre à feu moyen. Cuire l'oignon avec la macédoine de légumes 2 minutes.

5 Ajouter la sauce Alfredo et 40 ml (1/4 de tasse) d'eau. Porter à ébullition, puis ajouter le saumon. Cuire de 7 à 10 minutes.

- Ajouter la sauce Alfredo et ou mi (1/4 de tasse) d'eau. Porter à ébullition, puis ajouter le saumon. Cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit cuit.
 - 6 Garnir les coupelles de riz et de préparation au saumon. Si désiré, parsemer de persil.
-

Idée pour accompagner



Salade d'asperges et pois verts à la menthe

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 350 g (environ 3/4 de lb) d'asperges et 375 ml (1 1/2 tasse) de pois verts de 3 à 4 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau très froide. Égoutter de nouveau. Dans un saladier, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron et 30 ml (2 c. à soupe) de menthe hachée. Saler et poivrer. À l'aide d'une mandoline ou d'un économiseur, tailler les asperges en fines rubans. Ajouter les asperges, les pois verts et le contenu de 1/2 pot de feta de 200 g émiettée dans le saladier. Remuer.