

Saumon en croûte d'amandes et asperges rôties : Le dîner idéal pauvre en glucides

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 pavés de saumon frais (environ 150g chacun)
- 40g d'amandes effilées, légèrement concassées
- 1 botte d'asperges vertes fraîches
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 citron jaune (jus et zestes)
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel marin et poivre noir du moulin

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 200°C (chaleur tournante).
- Lavez les asperges et coupez les extrémités ligneuses. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez les asperges avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien pour enrober.
- Placez les pavés de saumon au centre de la plaque, entre les asperges.
- Badigeonnez le dessus des pavés avec le reste d'huile d'olive, puis pressez délicatement les amandes concassées pour former une croûte.
- Saupoudrez d'herbes de Provence et de zestes de citron.
- Enfournez pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit cuit à cœur et les asperges tendres mais croquantes.

Pourquoi ce plat est parfait pour votre alimentation

- Riche en oméga-3 : Le saumon favorise la santé cardiovasculaire et réduit l'inflammation.
- Index glycémique bas : Les asperges sont d'excellentes sources de fibres avec un impact minimal sur la glycémie.
- Satiété durable : L'association des bonnes graisses (amandes, huile d'olive) et des protéines permet de limiter les fringales.
- Préparation rapide : Un repas complet prêt en moins de 20 minutes, idéal pour les soirées chargées.