

Verrine de concombre et tartare de saumon

Niveau



Saison

Toutes les saisons



Peut-être
réalisée par



Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes
à déclaration obligatoire (ADO) :

Protéine de lait de vache :
supprimer les fromages.
Remplacer par un filet d'huile
pour l'onctuosité.

Le poisson : remplacer par
de la viande/jambon.

Ingredients

4
pers.

1 concombre (moyenne **400 g**)

200 g de saumon cru

2 C. à soupe de fromage blanc

2 C. à soupe de fromage à tartiner
type St Moret (ou autre marque)

1 citron vert (plat + déco)

poivre ou « **5 baies** »

ciboulette ou menthe fraîche
(plat + déco)

Coût

1,80€ / pers.

variable en
fonction du coût
de la garniture

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

15 à 20 mn
de préparation

Pas de cuisson



Verrine de concombre et tartare de saumon

Préparation

- Couper le saumon en petits cubes. Le mettre dans un bol et ajouter le jus de citron vert. Bien mélanger. Filmer et garder au réfrigérateur. L'acidité du citron va « cuire » le poisson.
- Laver le concombre et le peler. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur.
- Enlever les graines avec une petite cuillère.
- Couper/hacher le concombre très fin. Mettre de côté.
- Laver et couper la ciboulette/menthe fraîche.
- Dans un bol, mettre le fromage blanc, le fromage frais type St Moret (ou autre marque), le poivre ou « 5 baies », la ciboulette/menthe et le concombre. Bien mélanger. Ne pas ajouter de sel.
- Sortir le saumon du réfrigérateur et bien mélanger pour qu'il soit bien enrobé de citron.
- Montage des verrines : dans chaque verrine, déposer un peu de préparation au concombre, puis du saumon, puis une dernière couche de préparation au concombre.
- Décorer avec une feuille de menthe fraîche, un petit morceau de ciboulette ou une fine tranche de citron vert

Alternatives et astuces

- **Ajouter d'autres légumes :**
 - poivron rouge/jaune,
 - tomate,
 - courgette verte ou jaune crue.
- Remplacer le saumon frais par : du saumon fumé, de la truite fumée ou crue, un poisson blanc cru, un reste de poisson, de la viande blanche cuite, des crevettes.
- Ajouter de l'avocat, de l'oignon rouge cru.
- Vous pouvez garnir un wraps avec cette préparation (vendu au rayon des produits étrangers/mexicains en grande/moyenne surface).

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : ½ portion de légumes, ½ portion de viande/poisson/œuf et peu de produit laitier.

Ces verrines apportent, par personne :
80 g de légumes (150 g recommandés par repas)
25 g de fromage frais mais pas assez de calcium (6 fois moins qu'un yaourt)
50 g de poisson.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

En comptant les glucides contenus dans le concombre, le fromage blanc et le fromage à tartiner, ce plat apporte 3 g de glucides/personne.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Cette recette ne contient pas de beurre et la portion de fromage est de 25 g /personne (= petite portion). Le saumon est riche en oméga 3. Seul le fromage est un ingrédient riche en acides gras saturés mais la portion est petite et il faut la considérer comme la portion de fromage de la journée.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des choix judicieux

Les fromages sont riches en sel. Mettre uniquement du fromage blanc.

