

MILLEFEUILLE DE SAUMON

Samedi 16 Décembre 2017

Une entrée inspirée par un repas au restaurant

Millefeuille de saumon pour 2 personnes et 4pp- 2 sp par part

- 100g de saumon fumé
- 150 g de carottes*
- 150 g de céleri-rave*
- 2 citrons *
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- sel poivre blanc
- persil*
- Quelques feuilles de salade*

Peler et râper les carottes et le céleri-rave citronné avec le jus d'un des citrons

Couper le saumon en lanières

Mélanger les deux légumes et rajouter la vinaigrette : jus d'un citron huile sel poivre

Diviser cette préparation en 2 comme les lanières de saumon

Pour chacun des 2 emporte-pièces, mettre 1/3 de carottes céleri puis la moitié du saumon .Recouvrir d'1/3 des légumes puis remettre l'autre moitié du saumon et finir par 1/3 des légumes. Tasser bien.



Saupoudrer de persil et poser une 1/2 tranche de citron sur chaque

Enlever avec précaution l'emporte- pièce

Servir avec des feuilles de salade tout autour



Cette recette peut se faire avec de la truite fumée, moins onéreuse.

Pour le repas du soir : salade 100 g de pommes de terre sauce crème (3pp-4 sp)- millefeuille de saumon (4pp- 2 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)-1 poire (0pp- 0 sp). Total : 8pp-8pp-7sp

Très bon samedi et bonnes courses

Lilou3158 (blog :cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés