

SANDWICH AU SAUMON

Vendredi 01

Novembre 2019

Pour un repas rapide mais rassasiant :

Sandwich au saumon

pour 1 personne et 6pp-3spl par part

- 2 tranches de pain de mie ww *
- 50 g de saumon frais *
- 10 g de mayonnaise allégée
- 2 cuillérées à café de crème 4%
- zestes de citron jaune bio
- sel poivre blanc
- 4 feuilles de salade *

Cuire à la vapeur le saumon et le laisser refroidir

Mélanger la mayonnaise avec la crème et les zestes de citron

Avec une fourchette, effeuiller le saumon avec la préparation précédente. Assaisonner

Toaster le pain de mie, poser 2 feuilles de salade sur une tranche et tartiner de saumon mayonnaise

Reposer 2 tranches de salade et finir avec la deuxième tranche de pain de mie

Couper en 2 triangles et servir avec un complément de salade



A réaliser aussi avec du saumon fumé

Couper en 4, ce peut être servi comme petits canapés pour un apéritif dinatoire

Pour le repas du soir : salade sucrine cœurs de palmier
+ 1 c à c d'huile (1pp-1sp) - sandwich au saumon (6 pp-3 spl)
-100 g de skyr 0%
(1pp-0spl) -100 g de compote maison sans sucre ajouté
(2pp-0spl). Total :
10 pp-4spl

Très bon vendredi en ce jour de Toussaint

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés