

Poissons

Délices de saumon au fromage frais

QUANTITES/ Pour 4 personnes		DUREE/	
Saumon	4 tranches	Cuisson	5 mn
Tomate	1	Préparation	10mn
Ciboulette	5 brins	-----	-----
Fromage frais	5 portion à 0%	total	15 mn
Pain de mie	4 tranches	Matériel /	
Poivre			



1) Plongez la tomate 20 secondes dans l'eau bouillante.

Retirez la peau et les pépins, coupez la chair en petits dés. Ciselez finement la ciboulette.

2) Faites dorer les tranches de pain de mie sur les 2 cotés dans une poêle antiadhésive, puis coupez-les en quatre. Taillez les tranches de saumon en triangle.

3) Disposez sur le saumon un peu de fromage frais, quelques dés de tomates et un peu de ciboulette. Poivrez, repliez la tranche de saumon. Maintenez ainsi à l'aide d'un pic à apéritif. Disposez dans un plat de service et servez frais.

Bernadette