

Salade de saumon au concombre

Préparation : 30 mn

Cuisson : 10 mn

Réfrigération : 1 h

Les ingrédients pour 6 personnes :

500 g de pavés de saumon frais

2 concombres

250 g de fromage blanc lisse au moins 20% de MG

2 sucres ou 1 cœur de laitue

1 bouquet de menthe

3 c à s d'huile d'olive

Le jus d' gros citron

Sel et poivre du moulin

Faire cuire le saumon à la vapeur 8 à 10 mn (adapter suivant l'épaisseur des pavés) puis laisser refroidir. Couper le concombre en 2 dans la longueur, les épépiner avec une cuillère et en détailler un en petits dés et l'autre en lanières avec un économe (faire dégorger au sel dans une passoire).

Ciseler la menthe, laver la salade et l'émincer. Émietter avec les doigts le saumon refroidi en éliminant la peau et les arêtes.

Dans un saladier mélanger le fromage blanc avec les jus de citron, la menthe ciselée et l'huile. Assaisonner et ajouter la salade, les concombres et le saumon. Remuer délicatement et placer au frais 1 h.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>