

Heureux en cuisine

Cette semaine..du
FISH..en..fumé

Le Saumon

En bouchée
En entrée
En lanières
En entier
Mais toujours fumé...

AVEC LE TIP
DE LORENZA





*Avec du
celeri
rave râpé*

CRU



Coupez le saumon fumé en lanières, ajoutez une pomme ferme et acidulée coupée finement et le celeri râpé, relevez d'un dressing au yaourt bulgare, curry, sauce soja, herbes fraîches (persil, coriandre)

Pour un repas complet, servez avec quelques PDT du jardin cuites dans leur peau et refroidies, coupées en cubes et mélangées avec le même dressing



*En
Tomate
comme la
crevette*



CRU

**Revisitez
la "tomate-crevette" en la
remplaçant par des
lanières de saumon
fumé...le fumage du
saumon permet de ne pas
saler votre préparation.
Remplacez la mayonnaise
par un mélange de yaourt
bulgare, le jus d'un 1/2
citron, du persil frais, une
pointe de curcuma et
quelques gouttes de soja
saus**



*En pôtée
liègeoise ...*

CHAUD

**Le Saumon sera une
variante non carnivore aux
haricots verts de notre
salade liègeoise
Le fumé remplacera
parfaitement le goût du
lardon**

**Le Saumon se marie
parfaitement avec le
haricot et la patate quand
ceux-ci sont fermes, pas
trop cuits et locaux**





*Avec le
Pesto de
Marielle*

CRU

Emulsionnez le pesto à l'ail des ours:

- dans une base de vinaigrette (huile d'olive neutre, quelques gouttes de jus de citron, un peu d'eau)
- dans un peu de crème light, une pointe de fromage blanc.. fouettez le tout avec une cuillère à café de pesto et dégustez!

Ces salsa verde relèveront merveilleusement votre tranche de saumon fumé