

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Toast saumon, asperges et ciboulette

Pour 4 couverts :

- 8 tranches de pain (ici pain multicéréales)
- 8 tranches de saumon fumé
- 2 bottes d'asperges vertes (environ 24 pièces)
- 200ml de crème culinaire
- 2 échalotes
- 2 citrons
- ciboulette
- sel, poivre

Préparation :

- Nettoyer les asperges (couper le pied dur), émincer les échalotes et la ciboulette.
- Cuire les asperges dans l'eau bouillante légèrement salée (prendre une casserole «trop petite» pour que la pointe des asperges sortent de l'eau, celles-ci seront immergées pendant la cuisson, quand les asperges se seront attendries).
- Mélanger la crème, les échalotes, la ciboulette, saler et poivrer.
- Griller les tranches de pain.
- Confection des toasts : 2 tranches de pain, 1 tranche de saumon, les asperges, une tranche de saumon, et la crème.
- Ajouter un peu de jus de citron selon votre goût.



Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste