

LEGUMES

Saumon en feuilles de blettes

Type de plat ENTREES

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 20mn

Source : Manger juste de Sabine
Mazioum Larousse

Temps de cuisson : Cliquez ici
pour entrer du texte.2 à 3 mn

Les instructions de préparation :

- ✓ Faire blanchir les feuilles de blettes et les égoutter – laissez refroidir
- ✓ Préparez la marinade dans un saladier en mélangeant tous les ingrédients
- ✓ Ajoutez les tranches de saumon et mélangez soigneusement et laissez mariner 5mn
- ✓ Prendre une feuille de blette et poser dessus 1 tranche de saumon, une lamelle d'avocat et une demi tige de ciboulette
- ✓ Roulez l'ensemble et recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients
- ✓ Mettre au frais

Les remarques et commentaires :

Vous pouvez remplacer les feuilles de blettes par des épinards

Il me faut :

- 2 feuilles de blettes
- 20 tranches fines de saumon cru
- 1 avocat coupé en 20 lamelles
- 10 tiges de ciboulette
- Pour la marinade :
 - 15cl de lait de coco
 - 1 citron pressé et sa pulpe
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - Sel
 - 1 pincée de piment de cayenne

La mise en œuvre :



Facile

Le coût de la recette :



Moyen

