

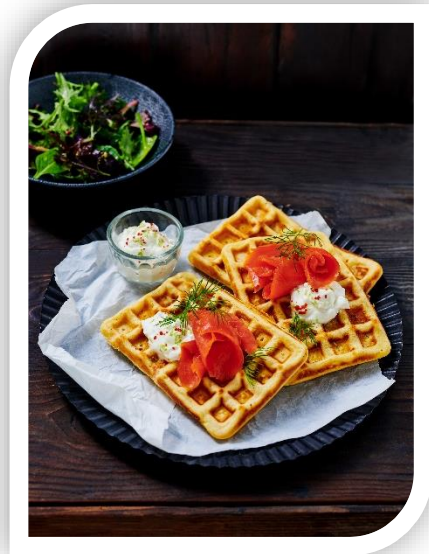


Sauvage, Naturel & Durable®

Gaufres au saumon fumé et dip au citron vert

Pour 4 personnes :

200 g saumon fumé d'Alaska, tranché
250 g de farine
1 cuillère à café de levure chimique
3 œufs
100 g de beurre, ramolli, et un peu plus pour le gaufrier
250 ml de babeurre (lait battu)
2 brins d'aneth
1 petit citron vert Bio
150 g de yaourt
Piment rouge en poudre
100 g de laitue
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Jus d'un demi-citron
½ cuillère à café de moutarde
1 cuillère à café de sirop d'érable
Sel, poivre du moulin



Réalisation :

1. Mélanger la farine, la levure chimique, les œufs, le beurre, 1 petite cuillère à café de sel, 1 pointe de couteau de poivre et le babeurre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Rincer l'aneth, le sécher délicatement, ôter les tiges et le ciseler finement. Tailler une tranche de saumon fumé en petits cubes et les incorporer à la pâte. Ajouter l'aneth ciselé. Faire cuire dans un gaufrier graissé jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
2. Pour le dip, laver le citron vert à l'eau chaude, le sécher, râper un peu de zeste, le couper en deux et presser le jus. Mélanger le yaourt avec le zeste et le jus de citron vert, et assaisonner avec du sel et un peu de piment rouge.
3. Laver la laitue et l'essorer. Mélanger l'huile, le jus de citron, la moutarde et le sirop d'érable, saler et poivrer. Verser la vinaigrette sur la laitue.
4. Dresser les gaufres avec le reste du saumon fumé, la salade et le dip au citron vert dans des assiettes, décorer d'aneth et servir.

Réalisation : 35 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Alaska Seafood Marketing Institute
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon : 0228/943 787 - 0,
E-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org
Crédit photo : Alaska Seafood
Reproduction gratuite.
Deux exemplaires justificatifs demandés.



Énergie : 650 kcal/ 2730 kJ
Protéines : 20 g
Lipides : 38 g
Glucides : 51 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon : 0228/943 787 - 0,
E-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org
Crédit photo : Alaska Seafood
Reproduction gratuite.
Deux exemplaires justificatifs demandés.