



TARTINES FRAÎCHEUR AU SAUMON FUMÉ, CHÈVRE ET VINAIGRETTE À LA FRAMBOISE

Découvrez une recette simple, rapide et pleine de saveurs, parfaite pour un dîner. L'association du saumon fumé, du fromage de chèvre crémeux et d'une vinaigrette acidulée à la framboise réveillera vos papilles. Le tout est servi sur une tranche de pain de campagne grillée pour un maximum de croquant.

Ingédients

- 2 tranches de pain complet
- 80g de saumon fumé, coupé en morceaux
- Du fromage de chèvre frais à tartiner
- Quelques feuilles de salade romaine
- 1 tomate
- 1 radis
- 1 oignon nouveau (cébette)
- Huile d'olive
- Vinaigre de framboise
- Quelques herbes séchées (aneth ou herbes de Provence)
- Crème de balsamique pour la finition
- Sel, poivre



PREP TIME
15MIN



COOK TIME
0 MIN



SERVINGS
1 PERSONNE

Instructions

- Préparer la garniture : dans un bol, mélanger la salade romaine ciselée, le saumon fumé en morceaux et la tomate coupée en petits dés.
- Assaisonner la garniture : verser 1 càs d'huile d'olive et 2càs de vinaigre de framboise dans le bol. Ajouter les herbes séchées, un peu de sel et de poivre, puis mélanger délicatement.
- Griller les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et croustillantes.
- Tartiner généreusement chaque tranche de pain grillé avec le fromage de chèvre frais.
- Répartir le mélange de salade et de saumon sur les tartines.
- Garnir avec le radis et l'oignon nouveau finement émincés.
- Arroser d'un filet de crème de balsamique juste avant de servir.
- Déguster immédiatement

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

 **539 KCAL**
34,2 G DE PROTÉINES


Smilla Monniz
Dietéticienne