

Tartine Saumon Avocat

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 3 minutes - Difficulté : Facile

Pour 2 personnes :

- 4 tranches de pain de campagne
- 8 tranches de saumon fumé (ou truite fumée)
- 125 g de fromage frais (type St Môret)
- 2 avocats
- 1 citron
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- des graines de sésame
- sel et poivre

1. Faire griller les tranches de pain puis les disposer sur un plan de travail.
2. Ciseler finement le bouquet de ciboulette, réserver.
3. Dans un saladier, mettre le fromage frais puis le détendre en le mélangeant avec l'huile d'olive et le jus d'une moitié de citron.
4. Incorporer les 3/4 de la ciboulette ciselée puis saler et poivrer.
5. Étaler la préparation sur les 4 tranches de pain grillées.
6. Couper les avocats en deux, enlever la peau puis émincer chaque moitié et les disposer ensuite sur chaque tartine.
7. Déposer deux tranches de saumon fumée sur chaque tartine puis arroser d'un filet de citron.
8. Saupoudrer le tout de graines de sésame puis de ciboulette ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Simple, rapide et efficace : voilà ce que l'on demande à une recette ! ☐
Accompagnées d'une belle salade verte, cela fera un bon petit repas ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Blinis de Pommes de Terre au Saumon Fumé

Temps de Préparation : 20 minutes - Temps de Cuisson : 20 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **200 g de pommes de terre de type Monalisa ou Bintje**
- **10 cl de crème fraîche épaisse**
- **4 tranches de saumon fumé (ou truite fumée)**
- **2 œufs**
- **1 échalote**
- **1 botte de ciboulette**
- **1 citron**
- **de la noix de muscade**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les tailler en gros morceaux et les faire cuire à la vapeur pendant une quinzaine de minutes.
2. Une fois cuites, écraser les pommes de terre dans un saladier puis réserver.
3. Séparer les blancs des jaunes d'œufs et mélanger les jaunes aux pommes de terre écrasées.
4. Assaisonner en sel et en poivre mais également avec la noix de muscade.
5. Monter les blancs d'œufs en neige puis les incorporer délicatement à la purée grâce à une maryse ou une spatule en bois.
6. Éplucher et émincer finement l'échalote, ciseler la ciboulette puis déposer le tout dans un petit saladier ou un bol.
7. Verser la crème fraîche avec un filet d'huile d'olive et le jus du citron.
8. Mélanger et assaisonner avec du sel et du poivre puis réserver au frais.
9. Couper les tranches de saumon fumé en lanières.
10. Dans une poêle chaude, huilée à l'aide d'un papier absorbant, déposer une cuillère à soupe de la pâte à base de pommes de terre pour ainsi former un blini.
Renouveler l'opération sur l'ensemble de la poêle.
11. Attendre que des bulles se forment à la surface de chaque blinis pour les retourner et les colorer parfaitement des deux faces.
12. Déposer les blinis dans les aissettes, les napper de la sauce puis répartir les lanières de saumon fumé.
13. Saupoudrer le tout de ciboulette ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Légèreté et fraîcheur sont les maîtres mots de cette délicieuse recette ! ☐

A l'heure de l'apéritif ou bien pour le repas accompagnés d'une salade verte ou bien de tomates, libre à vous de choisir comment déguster ces superbes blinis ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

Pomme de Terre à la Norvégienne

Pour 4 personnes :

- **4 grosses pomme de terre (type Monalisa ou Bintje)**
- **4 belles tranches de saumon fumé (ou truite fumé)**
- **8 cuillères à soupe de crème fraîche légère épaisse**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **jus de citron**
- **poivre**

1. Laver les pommes de terre puis les cuire à la vapeur avec la peau (entre 30 et 40 minutes suivant la grosseur).
2. Disposer les tranches de saumon dans une assiette puis les asperger de jus de citron.
3. Partager et ouvrir en deux une pomme de terre, disposer une tranche de saumon.
4. Recouvrir ensuite de deux cuillères à soupe de crème fraîche épaisse.
5. Assaisonner d'un coup de moulin à poivre puis ciseler finement de la ciboulette.
6. Renouveler les opérations précédentes pour les autres pommes de terre, dresser : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette ultra facile à réaliser apportera de la fraîcheur et de la légèreté dans vos repas. On peut l'agrémenter d'une bonne salade verte de saison. ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Le Hérisson de l'Apéritif

Pour 1 hérisson :

- **1 boule de pain (petite ou grosse suivant vos besoins)**
- **1/2 citron**
- **des tomates cerises de toutes les couleurs**
- **des carottes coupées en rondelles**
- **des radis**
- **des avocats coupés en morceaux**
- **des olives vertes et noires**
- **de la saucisse sèche**
- **des dés de gruyère**
- **des cure-dents**

1. Disposer la boule de pain puis ajouter le demi citron à l'une des deux extrémités afin de former la tête. A l'aide d'un marqueur, dessiner les yeux et la bouche.
2. Piquer les tomates avec les cure-dents puis les disposer en une rangée sur la boule de pain.
3. Faire de même avec tous les autres ingrédients jusqu'à recouvrir l'ensemble de la boule de pain : c'est prêt ! ☐

☐ Nombreux sont les choix de garnitures, suivant les saisons et surtout les goûts de chacun ! ☐

Une idée de sauce rapide pour y tremper les différents légumes : de la crème fraîche épaisse mélangée à du jus de citron, de la ciboulette ciselée et enfin sel et poivre. A servir bien fraîche au moment de la dégustation ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Merci au blog [Passion et Gourmandise](#) pour cette idée de recette ! ☐

Tarte Épinard, Saumon et Fromage de Chèvre

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée ([la recette ici !](#))**
- **200 g de saumon fumé**
- **300 g d'épinard frais ou surgelés ou en conserve**
- **25 cl de crème fraîche liquide**
- **3 œufs**
- **1 buche de chèvre (150 g)**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
2. Disposer la pâte brisée dans un plat à tarte puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
3. Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir les épinards frais pendant 5 minutes puis les égoutter. Si les épinards sont surgelés ou en conserve : passer cette étape.
4. Battre les œufs en omelette puis ajouter la crème fraîche avec le sel et le poivre et mélanger à nouveau.
5. Ajouter à la préparation les épinards hachés puis mélanger à nouveau.
6. Verser la moitié de la préparation sur la pâte.
7. Disposer les tranches de saumon coupées en morceaux sur l'ensemble de la tarte.
8. Verser l'autre moitié de la préparation.

9. Pour terminer, tailler la bûche de chèvre en tranches d'un demi centimètre d'épaisseur puis les disposer à plat sur la tarte.
10. Enfourner pour 30/35 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐
☐ Cette tarte se dégustera accompagnée d'une salade de saison. Il est possible de rajouter de la noix de muscade à la préparation. ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes Tagliatelles au Saumon Fumé

Pour 4/6 personnes :

- **500 g de tagliatelles ou pâtes fraîches**
- **6 tranches de saumon fumé ou truite fumée**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **du gruyère râpé**
- **sel et poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire pendant 6/7 minutes les pâtes puis les égoutter.
2. En parallèle, faire chauffer la crème fraîche à feu doux.
3. Tailler finement les tranches de saumon fumé puis les ajouter à la crème.
4. Laisser épaissir en prenant soin de bien remuer pour éviter que cela accroche.
5. Ajouter ensuite la ciboulette finement ciselée puis assaisonner à votre convenance en sel et en poivre.
6. Pour le dressage, mettre les pâtes dans une assiette puis verser la crème au saumon dessus en finissant par du gruyère à volonté : c'est prêt ! ☐

☐ Pour plus d'originalité, il est possible de varier les fromages : du cantal, du parmesan... libre choix à votre imagination. ☐

Vous pouvez également mettre du fromage ail et fines herbes type Tartare ou Boursin dans la crème ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Samoussas Saumon Poireaux Tartare

Pour 4 personnes :

- **4 feuilles de brick**
- **4 tranches de saumon fumé (ou truite fumée)**
- **2 poireaux**
- **1 pot de fromage ail et fines herbes (type Tartare ou Boursin)**
- **1 grosse noix de beurre**
- **1 filet d'huile d'olive**
- **poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. Trier et laver les poireaux puis les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
3. Couper les poireaux et le saumon fumé en petits morceaux.
4. Dans un saladier, ajouter les poireaux, le saumon, le tartare, l'huile d'olive et le poivre puis mélanger jusqu'à la préparation soit bien homogène.
5. Faire fondre le beurre au micro-ondes.
6. Tailler les feuilles de brick en bandes assez larges puis les badigeonner recto/verso de beurre à l'aide d'un pinceau.
7. Mettre une grosse cuillère à soupe de la préparation à l'extrémité d'une bande puis plier en triangle (comme indiqué sur l'emballage des feuilles de brick).
8. Enfourner pour une quinzaine de minutes au four, jusqu'à que les samoussas soient dorés : c'est prêt ! ☐

☐ Parfaits pour l'apéritif ou entrée agrémentée d'une salade, ces samoussas raviront sans hésitations vos convives ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Roulé Truite Fumée (ou Saumon Fumé) au Tartare

Pour 6/8 personnes :

- **4 tranches de truite fumée (ou saumon fumé)**
- **250 g de fromage ail et fines herbes (type Tartare ou Boursin)**
- **1 boîte d'œufs de lump**

- **Poivre**

1. Disposer une tranche de truite fumée sur une grande feuille de film alimentaire.
2. Étaler le tartare sur l'ensemble de la tranche, d'une épaisseur d'1 cm puis assaisonner en poivre.
3. Rouler délicatement la tranche en ne la serrant pas trop.
4. Rabattre ensuite le film alimentaire puis pincer les deux extrémités et rouler le tout pour faire un boudin bien serré.
5. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures au minimum.
6. Avant la dégustation, ôter le film alimentaire puis découper de belles tranches d'une épaisseur de 1/2 cm.
7. Déposer quelques œufs de lump sur l'une des faces de chaque tranche.
8. Dresser dans une assiette et c'est prêt ! ☐

☐ Il est également possible de saupoudrer les tranches avec de la ciboulette finement ciselée. ☐
Idéales pour des apéritifs improvisés ou tout simplement en guise d'entrée fraîche et rapide ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



[Quiche aux Poireaux et au Saumon Fumé](#)

Pour 6 à 8 personnes :

- **1 pâte brisée ([la recette ici !](#))**
- **3 poireaux**
- **3 tranches de saumon fumé**
- **3 œufs**
- **50 cl de crème fraîche liquide (ou soja)**
- **3 pincées de gruyère râpé**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. Couper le vert des poireaux et laver les blancs. Les trancher en morceaux de 3-4 cm de long puis les ajouter dans une poêle bien chaude.
Faire revenir le tout à feu doux pendant une quinzaine de minutes, en remuant de temps en temps.
Assaisonner généreusement.
3. Disposer la pâte brisée dans un moule à tarte en prenant soin de bien piquer le fond à l'aide d'une fourchette.

4. Dans un saladier battre les œufs puis assaisonner en sel et en poivre. Verser la crème liquide puis battre à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.
5. Incorporer les poireaux revenus et verser le tout sur le fond de tarte.
6. Disperser de manière équitable les tranches de saumon fumé coupées en morceaux sur la surface de la tarte.
7. Terminer en saupoudrant le tout de gruyère râpé.
8. Enfourner pour 35/40 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Une fois sortie du four, vous pourrez déguster cette quiche avec une petite salade ou encore en apéritif avec vos amis ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

