

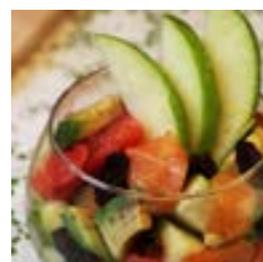


Recettes100faim

Plaisir et santé au quotidien

Livret de recettes

10 RECETTES À BASE DE SAUMON



Margaux Letort

www.recettes100faim.fr

1 - CHEESECAKE AU SAUMON



Recettes100faim.fr

Liste des ingrédients :

- Biscuits TUC de préférence (ou petits beurre) 50g
- Beurre doux 25g
- Saumon fumé 50g
- Fromage frais (carré frais, ricotta, st morêt ou ail et fines herbes) 120g
- Moutarde 1 càc
- Jus de citron vert 1 càc
- Sésame 1 càc
- Au choix : ciboulette, persil ou aneth
- Pas de sel

Préparation : 20 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 4 petits cheesecakes

1. Faire **fondre** le beurre au bain marie (ou à la casserole ou au micro-ondes)
2. Dans un **bol** : **écraser** les biscuits (TUC ou petits beures) et ajouter le beurre fondu.
3. Dans un **autre bol** : mélanger le fromage frais, la moutarde, le jus de citron vert, le sésame et les herbes aromatiques de votre choix finement ciselées.

4. Option 1. Je sers les cheesecakes dans des verrines :

Verser d'abord dans les verrines le mélange biscuits/beurre fondu et tasser. Verser la préparation au fromage frais par-dessus, déposer des filaments de saumon et parsemer de sésame.

Option 2. Je sers les cheesecakes dans des assiettes :

À l'aide d'emporte-pièces hauts : déposer le mélange biscuits/beurre fondu et tasser. Déposer le fromage frais par-dessus, déposer des filaments de saumon et parsemer de sésame. Je vous conseille de laisser l'emporte-pièce (si possible) pendant le repos au frigo.

5. Réserver le tout **au frais au moins 1 heure** avant de servir.

2 - BROCHETTES SAUMON, FÊTA & OLIVE



Liste des ingrédients :

- Fêta 200g (= 1 bloc)
- Saumon fumé 200g
- Olives x25
- Sésame 2 càc

Astuce :

Vous pouvez remplacer la fêta par un fromage à pâte dure : emmental, gouda, mimolette, comté.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 25 brochettes environ

1. **Égoutter** la fêta et la couper en cubes.
2. Couper le saumon en fines lamelles.
3. Sur des **pics à brochettes** : planter un cube de fêta, une lamelle de saumon et une olive.
4. Réserver les brochettes **au frais 30 minutes à 1 heure** avant de servir.

3 - CROISSANTS AU SAUMON



Liste des ingrédients :

- Pâte feuilletée x1
- Saumon fumé (ou truite fumée) 100g
- Fromage au choix 100g: fromage frais, fourme d'Ambert, chèvre ou ail et fines herbes
- **Facultatif** : graines de pavot ou de sésame 1 càs
- **Facultatif** : lait (entier, 1/2 écrémé ou écrémé) 2 càs

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 25 minutes
Pour 16 mini croissants

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. **Étaler** la pâte feuilletée et **la couper en 16** (comme un camembert) à l'aide d'un couteau ou d'une roulette à pâte.
3. **Couper** le saumon fumé en 16 morceaux.
4. Sur l'extrémité la plus large du croissant, **déposer** un bout de saumon et le fromage puis **rouler** le croissant vers le centre.
5. A l'aide d'un **pinceau**, mouiller un peu les croissants avec le lait et **déposer** les graines de pavot/sésame.
6. Enfourner **20 à 25 minutes** (ils doivent être dorés et croustillants) puis servir directement.

4 - RILLETES DE SAUMON



Liste des ingrédients :

- Saumon fumé 100g
- Fromage frais au choix :
St Morêt, Carré Frais ou
ail et fines herbes 100g
- 2 échalotes (= 20g)
- Ciboulette ou aneth
- Jus de citron jaune 2 càs
- Poivre
- Pas de sel

Astuce :

Vous pouvez remplacer les échalotes par des oignons.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 1 bol de rillettes

1. **Éplucher** les échalotes et les couper en petits morceaux.
2. **Couper** les tranches de saumon fumé en fines lamelles.
3. **Couper** le citron en 2 et le **presser** pour récupérer 2 càs de jus.
4. **Ciseler finement** les herbes aromatiques fraîches (ciboulette ou aneth).
5. Dans un **bol** : mélanger tous les ingrédients.
6. **Facultatif** : réserver au frais 1h avant de servir.

5 - ROULÉS DE CONCOMBRE AU SAUMON



Liste des ingrédients :

- 1 concombre
- Saumon fumé 200g
- Fromage frais OU ail et fines herbes 150g
- Ciboulette
- Facultatif : cure-dents

Astuce :

Vous pouvez remplacer le concombre par des courgettes (en été) ou des carottes (toute l'année).

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 12 roulés

1. Laver le concombre et laisser la peau. À l'aide d'un économe, couper des **lamelles** dans le sens de la longueur et les déposer sur un papier absorbant pour enlever l'excédent d'eau.
2. **Couper** les tranches de saumon en fines lamelles (elles doivent faire la largeur des tranches de concombre).
3. **Déposer** le fromage frais ou ail et fines herbes dans une poche à douille (ou à l'aide d'une cuillère).
4. Sur une **planche à découper** : déposer une lamelle de concombre. Déposer des tranches de saumon et laisser une traînée de fromage frais sur toute la longueur.
5. **Enrouler le tout** pour former un petit roulé et serrer avec un brin de ciboulette ou piquer un cure-dents. Vous pouvez déposer sur vos roulés un peu d'aneth ou de ciboulette ciselée.
6. Réserver **au frais 30 minutes** et servir.

6 - TARTARE DE SAUMON



Recettes100faim.fr

Liste des ingrédients :

- Saumon frais 200g
- Citron vert x1
- 1 échalote
- Huile d'olive 4 càs
- Ciboulette, persil ou coriandre
- Poivre

Astuce :

Vous pouvez ajouter des cubes de mangue ou de concombre (selon la saison).

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 3 heure au frais | Pour 2 à 4 tartares

1. Sur une **planche à découper** : couper le saumon frais en petits cubes (1 cm de largeur).
2. **Éplucher** l'échalote et la hacher très finement.
3. **Ciseler finement** les herbes aromatiques de votre choix.
4. Dans un **saladier** : mélanger les cubes de saumon, les échalotes, le jus de citron vert, l'huile d'olive, les herbes aromatiques et le poivre. Laisser mariner au frais au moins 3 heures.
5. Au dernier moment, **dresser votre tartare** dans des verrines ou à l'aide d'emporte-pièces dans des assiettes et servir.

7 - SAUMON PANÉ AU SÉSAME



Liste des ingrédients :

- Pavés de saumon 200g (x2)
- Œuf x1
- Farine 30g
- Sésames (1/2 noir + 1/2 blanc) 80g **OU** chapelure 40g + 2 sésames 40g
- Huile d'olive ou tournesol 50 mL

Astuce :

Vous pouvez faire cuire votre poisson au four à 200°C pendant environ 15 minutes.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 personnes

1. Vous pouvez réaliser cette recette avec les pavés de **saumon entiers ou en cubes** de 3 cm.
2. Dans un **1er bol** : déposer la farine. Dans un **2ème bol** : battre l'œuf. Dans un **3ème bol** : mélanger les sésames (+/- la chapelure).
3. **Tremper** chaque morceau de poisson dans l'ordre suivant : farine, œuf puis sésame/chapelure.
4. **Faire chauffer** l'huile dans une poêle (feu fort).
5. Quand l'huile est chaude, baisser un peu le feu (équivalent 6/10) et **faire saisir** les morceaux de poisson. Lorsque la panure tient toute seule, retourner les morceaux de poissons pour qu'ils soient cuits sur chaque face.
6. **Déposer** pendant 1 minute les poissons panés sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile et servir directement.

8 - ROULEAUX DE PRINTEMPS AU SAUMON



Liste des ingrédients :

- 7 galettes de riz
- Vermicelles de riz 120g
- Mâche 1 grosse poignée
- Saumon fumé ou frais
200g
- **Facultatif** : 14 olives
vertes ou noires

Astuce :

Vous pouvez réaliser cette recette sans olive et remplacer la mâche par des pousses d'épinards ou de la batavia.

Préparation : 30 minutes | Cuisson : 3 minutes
Repos : 1 heure au frais | Pour 7 rouleaux

1. **Faire cuire** les vermicelles de riz **3 minutes** dans de l'eau, les égoutter et les rincer à l'eau froide. Les égoutter de nouveau.
2. Dans un **plat à rebord**, verser un fond d'eau. Déposer une galette de riz pour qu'elle ramollisse (environ 1 minute).
3. **Dénoyauter** les olives si besoin et les couper en petits morceaux.
4. **Couper** le saumon en fines lamelles.
5. Sur une **planche à découper** : déposer la galette de riz.
6. **Garnir le centre** : déposer la mâche, les vermicelles de riz, le saumon et les olives. N'hésitez pas à bien garnir le rouleau. **Rabattre les bords** (à droite et à gauche) puis **rouler** le rouleau (bien le serrer).
7. Laisser **au frais au moins 1h**.
8. **Servir** avec de la sauce soja ou une vinaigrette d'agrumes.

9 - MAKIS SAUMON & AVOCAT



Liste des ingrédients :

- Feuilles de nori (algue) x3
- Saumon fumé ou frais
100g
- 1/2 avocat
- Fromage frais 50g
- Riz à sushi 150g (cru)
- Sésame (blanc ou noir) 3
càc
- Vinaigre de riz ou de
cidre 1 càs
- Sucre blanc en poudre
1/2 càc
- Sel 1 pincée

Préparation : 30 minutes | Cuisson : 25 minutes
Repos : 2 heures au frais | Pour 18 makis environ

1. Dans une **passoire** : rincer le riz jusqu'à ce que l'eau qui coule soit transparente. Dans une **casserole** : verser le riz et l'eau puis faire bouillir. Lorsque l'eau bout, sur feu moyen, couvrir et laisser cuire pendant **20 à 25 minutes** (le riz doit être gluant).
2. Sur une **planche à découper** : couper le saumon et l'avocat en fines lamelles. Dans un **bol** : mélanger vinaigre, sucre et sel.
3. Quand le riz est cuit, **l'égoutter**, verser le mélange vinaigré et mélanger avec une cuillère. Préparer **tous les ingrédients devant vous** pour faciliter la préparation des makis.
4. Sur une **planche à découper** : étaler une feuille de papier transparent (ou un tapis en bambou) et poser une feuille de nori par-dessus (côté non brillant devant vous, stries horizontales).
5. **Étaler le riz** mais laisser une petite bande sans riz. Parsemer de sésame. **Ajouter** le saumon, l'avocat et le fromage frais sur toute une rangée. **Enrouler** le maki en serrant bien, se mouiller un peu les doigts pour que la feuille colle et les enrouler dans du papier transparent et réserver **au frais au moins 2 heures**.
6. Au dernier moment, enlever le papier transparent des rouleaux, **découper chaque rouleaux** en 6 makis environ et dégustez !

10 - VERRINE SAUMON, AVOCAT, POMME & PAMPLEMOUSSE



Liste des ingrédients :

- 200g saumon (frais de préférence ou fumé)
- Avocat x1
- Pomme Granny x1
- Raisins secs x24
- Pamplemousse x1
- Fromage frais ou chèvre frais 100g
- Vinaigre balsamique

Astuce :

Vous pouvez réaliser cette recette sous forme de salade en la servant dans des assiettes ou des bols.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 1 heure au frais | Pour 12 petites verrines

1. Sur une **planche à découper** : couper le saumon en cubes (ou en fines lamelles s'il est fumé), l'avocat et la pomme en petits cubes et le pamplemousse en quartiers.
2. Dans un **bol** : mélanger le fromage frais et le vinaigre balsamique.
3. Disposer les verrines devant vous.
4. **Dans chaque verrine**, déposer au fond le mélange fromage frais/vinaigre balsamique et déposer par-dessus les autres ingrédients (saumon, pamplemousse, avocat, pomme, raisin).
5. Réserver les verrines **au frais 1 heure** ou servir directement.

QUI SUIS-JE ?

MARGAUX LETORT, DIÉTÉTICIENNE ET BLOGUEUSE CULINAIRE



Depuis toujours, l'alimentation a été synonyme de gourmandise et de partage. Les cours de cuisine hebdomadaires durant mes études m'ont apporté une approche plus technique. Au fil des années, j'ai voulu mettre l'accent sur l'atout santé de manière simple tout en gardant le côté plaisir.

Je vis à Nantes où j'exerce en tant que diététicienne. À mon sens, l'alimentation est comparable à une pièce de puzzle. Nous sommes tous différents donc nous ne mangeons pas tous de la même manière, d'où l'intérêt de prendre le temps de se connaître pour manger en fonction de nos besoins, goûts et rythme de vie.

Retrouvez toutes mes recettes sur
www.recettes100faim.fr



Recettes100faim

Plaisir et santé au quotidien



Vous avez une question ?

Envoyez-moi un mail à

contact@recettes100faim.fr