

# ROULÉS DE CONCOMBRE AU SAUMON



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

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

## Astuces :

- Remplacer les tagliatelles de concombre par de la courgette ou de la carotte.
- Ne pas laisser reposer trop longtemps vos roulés car le concombre rend beaucoup d'eau.

**Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson**  
**Repos au frais : 30 minutes | 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.
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 pour faciliter l'étape suivante.
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/aneth ou piquer un cure-dents.
6. Réserver au frais 1 heure avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)