

BAGEL AU SAUMON, AVOCAT & FROMAGE FRAIS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 pain à bagel brioché (ou pain à hamburger brioché)
- Fromage frais à tartiner (Ricotta, Carré Frais ou ail et fines herbes) 30g
- Saumon ou truite fumé(e) 40 à 50g ≈ 2 fines tranches
- 8 tranches de concombre ≈ 50g
- 1/2 avocat
- 1 petite poignée de jeunes pousses (roquette, épinard, mâche) ≈ 10 à 20g
- Herbes aromatiques fraîches : ciboulette, aneth ou coriandre

Astuces :

- Saumon ou truite fumé(e), jambon cru ou blanc, magret de canard fumé, œuf au plat ou dur en rondelles.
- Légumes crus et de saisons.
- Fromage frais + épices, herbes aromatiques et moutarde.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 30 minutes | Pour 1 bagel (1 personne)

1. Découper le saumon (ou la truite) fumé(e) en **fines lamelles**.
2. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
3. Garder la peau du concombre, laver la peau, découper les extrémités et le découper en **fines rondelles**.
4. Couper l'avocat en 2 et le découper en **fines lamelles**.
5. Sur chaque face intérieure du pain brioché, **tartiner** de fromage frais.
6. **Disposer** les lamelles de concombre sur les 2 faces.
7. Sur une seule face, **déposer** lamelles de concombre.
8. **Parsemer** d'herbes aromatiques.
9. **Déposer** les lamelles d'avocat.
10. **Déposer** les jeunes pousses.
11. **Refermer** le bagel et le réserver **au frais 30 minutes** avant de le déguster.



@Recettes100faim.fr