

# SALADE DE SAUMON, HARICOTS TARBAIS, GRENADE & SAUCE FROMAGE BLANC



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 4 petites poignées de jeunes pousses ≈ 80g
- 4 pavés de saumon (frais ou surgelés) ≈ 400g
- Haricots Tarbais cuits 400g
- 1 petit oignon rouge ≈ 80g
- 16 tomates cerises ≈ 250g
- 1/2 concombre ≈ 250g
- 1/2 grenade ≈ 4 càs de grains
- Graines de sésame 2 càs
- **Pour la sauce** : fromage blanc 100g + herbes aromatiques au choix + jus de citron jaune (quelques gouttes) + sel et poivre

+ **d'astuces** pour adapter cette recette sur mon blog culinaire !

Les **quantités** peuvent varier (à la hausse ou à la baisse) selon vos besoins nutritionnels, vos envies et si cette salade est servie en plat principal ou en entrée.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : environ 15 minutes**  
**Pour 4 personnes**

1. Découper les pavés de saumon en **gros cubes** et les faire cuire à la vapeur environ 15 minutes (sinon au four avec un filet d'huile d'olive). Le temps de cuisson varie selon le mode de cuisson.
2. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
3. **Préparer la sauce** : mélanger le fromage blanc avec quelques gouttes de jus de citron jaune, du sel, du poivre et des herbes aromatiques.
4. Découper la grenade en quartiers (ça tâche!) et récupérer les **grains**.
5. Laver le concombre, garder la peau et le découper en  **fines rondelles ou en petits cubes**.
6. Laver les tomates cerises et les **couper en 2**.
7. Eplucher l'oignon et le découper en **rondelles ou en lamelles**.
8. **Egoutter** et **rincer** les **Haricots Tarbais** (s'ils sont en conserve).
9. **Mélanger tous les ingrédients** (sans oublier la salade verte), **parsemer** de sésame et **ajouter** la sauce au fromage blanc. Servir directement.

Collaboration rémunérée :

HARICOT  
TARBAIS  
• TRADITION •

