




Ballottine Saumon

asperges

 4 personnes

INGREDIENTS

Pavé de saumon 440g
Asperges vertes 20pc
Branche de céleri 1pc
Yaourt nature maigre 125g
Aneth
Sel, Poivre

NOTES

Les asperges vertes sont riches en fibres ce qui améliorent le transit intestinal. Elles sont également riches en prébiotiques ce qui favorisent le maintien et la croissance du microbiote intestinal, permettant une bonne digestion.

PRÉPARATION

1. Rincez les asperges et le céleri, coupez le pied des asperges et coupez la branche de céleri à la taille des asperges. Faites cuire à la vapeur pendant 12 minutes.
2. Pendant ce temps, découpez le pavé de saumon en tranches d'un centimètre d'épaisseur et disposez-les les unes en partie sur les autres sur du film alimentaire.
3. Hachez finement l'aneth et mélangez-la au yaourt afin de confectionner une sauce que vous étalerez ensuite sur le saumon.
4. Disposez les asperges et le céleri sur le saumon. Ensuite, roulez votre ballottine à l'aide du film alimentaire de manière à confectionner un boudin.
5. Déposez la ballottine dans le cuiseur vapeur durant 5 minutes afin que le saumon soit mi-cuit.
6. Retirez le film alimentaire une fois la cuisson terminée, découpez la ballottine en rondelles et disposez sur l'assiette.

SUGGESTIONS

Servez la ballottine en plat, avec une purée de patates douces, ou en entrée avec une salade composée de mâche, radis, maïs et vinaigrette aux herbes.

	1 portion 240g	100g
Energie (kcal)	278,7	116,0
Protéines (g)	25,9	10,8
Lipides (g)	18,0	7,5
Glucides (g)	3,3	1,4
Sel (g)	0,6	0,2
Fibres alimentaires (g)	2,3	0,9