

Verrine saumon concombre

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 tranches de saumon fumé
- ¼ de concombre
- 2 cuillères à soupe de fromage frais type Philadelphia®
- 2 cuillères à café de poudre de lait
- 4 biscuits apéritifs type TUC®
- Aneth, jus de citron, sel et poivre



Préparation

- Laver et couper le concombre en tous petits dés puis réserver.
- Couper les tranches de saumon fumé en lamelles.
- Mélanger le fromage frais avec les 2 cuillères à café de poudre de lait, le sel, le poivre et l'aneth.
- Concasser les biscuits apéritifs type TUC® en poudre grossière puis répartir la poudre de biscuit dans le fond des verrines.
- Les recouvrir de dés de concombre puis d'une cuillère à soupe de fromage frais.
- Terminer par les lamelles de saumon fumé.
- Arroser de quelques gouttes du jus de citron.
- Servir aussitôt pour garder le côté croquant des biscuits.



Cette verrine participe à l'hydratation avec le concombre et elle apporte également des protéines, nécessaires au maintien de la masse musculaire avec le saumon, le fromage frais et le lait en poudre mais aussi du calcium qui permet de lutter contre l'ostéoporose (fragilité des os).