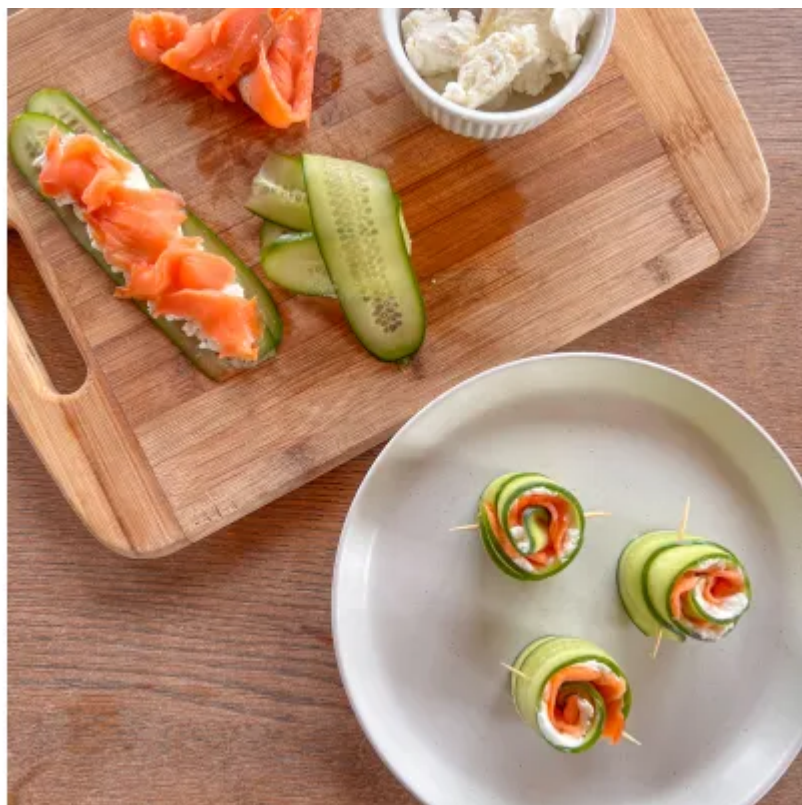


Roulés de saumon



Vous cherchez une collation saine et délicieuse à faible teneur en glucides? Ces roulés regorgent de saveurs et de nutriments et constituent la collation idéale à tout moment de la journée. De plus, ils sont faciles à préparer et satisferont votre faim sans augmenter votre glycémie.

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 110

Lipides 6

Glucides 3

Fibres 1

Protéines 8

Sodium 350

Ingrédients

- 1 concombre libanais, lavé
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage de chèvre léger < 20 % m.g.
- 2 tranches (40 g) de saumon fumé, décongelées
- Graines de pavot et graines de sésame, au goût

Préparation

1. À l'aide d'une mandoline (ou d'un épluche-légumes), couper le concombre dans le sens de la longueur en 6 fines lamelles.
2. Superposer 2 lamelles de concombres verticalement en superposant la moitié d'une lamelle sur l'autre afin d'avoir une plus grande surface. Faires la même chose avec les autres lamelles de concombre pour enfin se retrouver avec 3 paires de lamelles.
3. Sur une extrémité de chaque tranche de concombre, déposer 10 ml (2 c. à thé) de fromage de chèvre et l'étaler uniformément.
4. Ajouter des morceaux de saumon fumé sur chaque lanière de concombre.
5. Rouler fermement chaque bande de concombre autour du mélange de fromage et de saumon.
6. Fixer chaque roulé avec un cure-dent pour maintenir la forme.
7. Saupoudrer les roulés avec des graines de pavot et de sésame au goût et servir bien frais!

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur, et ne se congèle pas.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal