

Toast Skagen aux crevettes nordiques



Le Toast Skagen, un délice scandinave, offre une harmonie parfaite de saveurs et de textures, ce qui en fait une recette de choix pour ceux à la recherche d'un repas rapide, savoureux et satisfaisant. Ce plat exquis combine la richesse des fruits de mer avec le croustillant des toasts, offrant une option élégante, facile à préparer et convenable à tout moment de la journée. Que vous soyez hôte d'un brunch, à la recherche d'un dîner léger ou simplement en envie de quelque chose de délicieux, le Toast Skagen promet d'impressionner par sa simplicité et son attrait gourmet.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 210

Lipides 5

Glucides 22

Fibres 4

Protéines 21

Sodium 1020

Ingrédients

- 22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de mayonnaise faible en gras
- 22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de vinaigrette à base de citron 0%

- 2,5 ml (¼ c. à thé) de moutarde de Dijon
- ½ lb (200 g) de crevettes nordiques, dégelées
- 2 tranches de pain de grains entiers ou de pain au levain, grillées

Pour servir :

- Concombre, tranché finement, au goût
- Ciboulette, tranchée finement, au goût
- Aneth, au goût
- Jus de citron, au goût

Préparation

1. Dans un bol moyen, combiner la mayonnaise, le yogourt grec et le sel puis ajouter les crevettes.
2. Pour assembler le toast, ajouter la salade de crevettes, puis garnir avec des tranches de concombre, de la ciboulette, de l'aneth et finir avec du jus de citron au goût.

Notes

Ne peut être réfrigéré ni congelé.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal