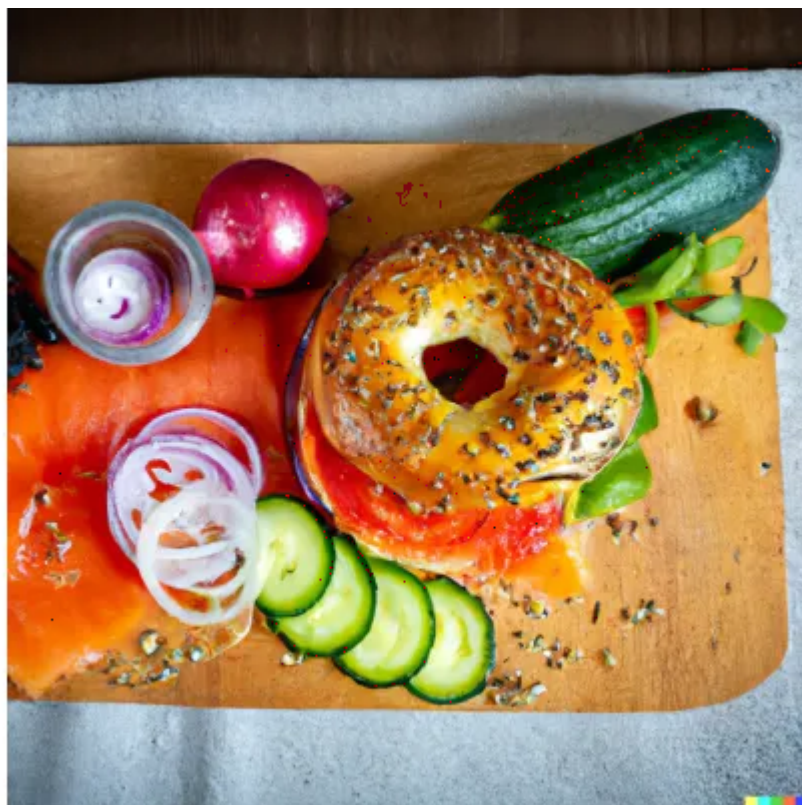


Bagel de blé entier au saumon fumé



Cette recette offre les avantages d'un bagel de blé entier, riche en fibres et en glucides complexes, accompagné d'un léger fromage à la crème. Couronnez le tout avec un succulent saumon fumé, source précieuse d'acides gras oméga-3.

Préparation 5 min

Cuisson 3 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 280

Lipides 6

Glucides 36

Fibres 4

Protéines 30

Ingrédients

- 1 bagel de blé entier (75g)
- 5 ml de fromage à la crème léger
- 55g saumon fumé coho ou sockeye
- Aneth fraîche (optionnel)

1. Trancher le bagel en deux sur l'épaisseur et faire griller au grille-pain.
2. Tartiner de fromage à la crème léger, puis ajouter le saumon fumé, les rondelles de concombre et d'oignon et les câpres.
3. Servir avec des tranches de concombre, des câpres (2.5ml), de l'aneth et des tranches d'oignon rouge.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux