

# AVOCAT AU SAUMON FUME

Préparation: 15

Cuisson: 2

1 personne:

1/2 avocat  
1/2 tranche de saumon fumé  
  
1/2 tomates  
1 citron vert  
1 pincée de bicarbonate alimentaire  
1 c à café de vinaigre blanc balsamique  
1 c à soupe d'huile de colza  
sel et poivre  
persil  
1 tranche de pain de mie

1. Faire bouillir de l'eau et plongez la tomate dedans pour l'éplucher facilement.
2. Enlevez les pépins et le jus.
3. Coupez la chair de tomate en mini cubes
4. Epluchez l'avocat et le couper aussi en mini cube et le mettre dans un bol avec un demi jus de citron vert et la pincée de bicarbonate alimentaire, bien mélanger.
5. Faire la vinaigrette et en mettre dans la tomate puis un peu dans l'avocat.
6. Avec un emporte pièce, coupez une tranche de pain de mie, la poser dans une petite assiette, dans le carré mettre la tomate pressez légèrement puis mettre l'avocat, pressez encore légèrement, sortez l'emporte pièce et disposer dessus le saumon couper en lamelles.

---

# TIMBALES DE SAUMON FUME A LA MOUSSE DE COURGETTE

**Préparation:** 10 mn

**Cuisson:** 5 mn

**4 personnes:**

4 belles tranches de saumon fumé

2 grosses courgettes

2 œufs

10 cl de crème fraîche épaisse

l'aneth, feuilles de menthes

une petite gousse d'ail

sel, poivre,

l'huile d'olive

1. Râpez les courgettes. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail et les herbes.
2. Poivrez et salez (mais pas trop, attention au saumon fumé !). Réserver, et laisser un peu refroidir.
3. Battre les œufs et la crème en omelette. Mélangez l'omelette avec les courgettes, éventuellement, donnez un

petit coup de mixeur pour l' effet « mousse ».

4. Tapissez 4 ramequins avec les tranches de saumon fumé. Versez le mélange omelette-courgettes dans les ramequins tapissés de saumon.

5. Faites cuire au micro-ondes pendant environ 4-5 minutes (variable selon la puissance) ou au four traditionnel au bain-marie pendant environ 20-25 minutes.

---

## **PETITS CANAPES DE CONCOMBRE AU SAUMON FUMÉ ET À L'ANETH**

**Préparation:** 10 mn

**2 personnes:**

1 concombre

2 tranches de saumon sauvage fumé

5 branches d'aneth

1. Pelez le concombre; détaillez-le en petits morceaux ou dés, en évitant la partie centrale trop aqueuse. Mettez ces dés dans un saladier.

2. Couper les tranches de saumon en petits morceaux égaux.

3. Sur des piques en bois, piquez un dé de concombre et un morceau de saumon (en le plissant pour la décoration). Déposez les Piques ainsi garnies sur de jolies assiettes décorez de quelques branches D'aneth.

**LES CONSEILS DE NINA:**

Vous pouvez ajouter des piques garnies de billes de mozzarella et tomates-cerises ou de billes de melon (que vous confectionnerez à l'aide d'une cuillère parisienne) et de jambon de Parme, bref de toute sorte d'ingrédients aux couleurs agréables à l'oeil.