



Salade aquatique

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

235kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
entrée

Prêt en
20 min

Cuisson
00 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- ½ concombre
- 70 g de coeur de laitue émincé finement
- 5 radis émincés finement
- 70 g de fromage blanc mi-gras
- 50 g de saumon fumé
- 1 tige de jeunes oignons ciselée
- 1 grosse poignée d'aneth fraîche
- 1 cc d'huile d'olive
- ¼ de citron
- poivre, sel

Préparation

1. Couper le concombre en 2.
Couper une moitié en gros batonnets. Réserver.
2. Râper l'autre moitié à l'aide d'une grosse râpe à fromage, saler et laisser dégorger pendant 15 minutes dans une passoire.
3. Mélanger la salade avec l'huile, la moitié des jeunes oignons et du poivre. Réserver.
4. Presser le concombre dégorgé pour évacuer un maximum d'eau et le mélanger au fromage blanc, ajouter l'aneth ciselée et du poivre.
5. Dresser tous les ingrédients dans un bol, ajouter le fromage blanc au centre.
6. Assaisonner avec le citron, le reste des jeunes oignons et du poivre.