



Poireaux au saumon fumé et betteraves rouges

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
341 kcal	15,5 g	2,68 g	17,5 g	1,66 g	17,0 g	28,5 g
16%	18%	6%	19%	33%	39%	5%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 petits poireaux de 200 g chacun
- 300 g de betterave cuite
- 200 g de saumon fumé
- 2 échalotes
- 4 petites tranches de pain complet toastées
- 4 cs d'huile d'olive
- 2 cs de vinaigre de vin
- 1 poignée de persil frais ciselé
- poivre, sel

Préparation

1. Nettoyer les poireaux en enlevant les pieds et la partie dure du vert, les laver soigneusement et les couper en 2.
2. Cuire les morceaux de poireaux à la vapeur pendant +/- 10 minutes.
3. Dans un plat creux, les mélanger encore chauds avec l'huile d'olive, le vinaigre, du poivre et du sel. Réserver.
4. Couper les betteraves en petits cubes.
5. Emincer finement les échalotes.
6. Dresser chaque assiette avec 2 morceaux de poireaux, des cubes de betterave, de l'échalote et du saumon fumé.
7. Garnir avec du persil et servir avec les toasts.