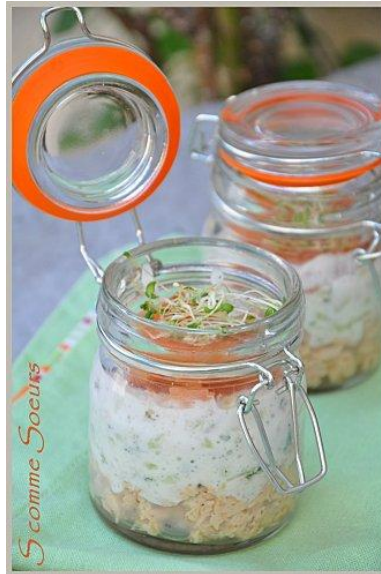


Petits bocaux de saumon façon Tzatziki



Ingrédients pour 4 bocaux

1 petit concombre (200g environ net)
1 yaourt nature
100g de fromage blanc battu
1/2 gousse d'ail
1 branche de menthe fraîche
1/2 citron
sel, poivre

100g de filet de saumon cuit à la vapeur
1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
100g de saumon fumé
2 cuillères à soupe environ de graines germées

Préparation:

- Tzatziki: râper le concombre à la râpe à gros trous, le saler et laisser dégorger 1/2 heure. Presser le râpé de concombre pour en extraire l'eau puis le mélanger avec le yaourt, le fromage blanc. Ajouter l'ail finement émincée, la menthe ciselée et un filet de jus de citron. Saler et poivrer puis réserver au frais.
- Émietté de saumon: écraser le saumon avec un filet de jus de citron et la moutarde. Saler et poivrer légèrement.
- Répartir l'émietté de saumon dans le fond des bocaux puis le tzatziki. Déposer le saumon fumé découpé en lanières puis décorer de graines germées.

Servir bien frais.