

**BAGEL AU SAUMON** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 unités moyennes de bagel (340 g)
- 4 tranches moyennes de saumon fumé (120 g)
- 120 grammes de spécialité fromagère non affinée environ 25% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère
- 2 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 2 grammes de cumin, graine
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 40 grammes de vinaigrette

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Dans un bol, mélanger le fromage frais avec la ciboulette ciselée et 1 c. à c. de cumin en poudre.
- 2° Couper les bagels en deux, dans l'épaisseur. Tartiner les deux côtés avec le fromage frais.
- 3° Couper chaque tranche de saumon en 3-4 morceaux puis les déposer sur un des côtés du bagel. Recouvrir avec l'autre moitié.
- 4° C'est prêt. Servir avec de la salade verte.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (216 g)	% AR
ÉNERGIE	189 kcal	408 kcal	20 %
PROTÉINES	8 g	18 g	35 %
GLUCIDES	20 g	43 g	16 %
SUCRES	3 g	6 g	7 %
LIPIDES	6 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	424 mg	915 mg	38 %