

**VERRINES DE SAUMON À L'ANETH** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de saumon, cru, sauvage
- 10 grammes d'aneth, frais
- 100 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 40 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le pavé de saumon en petits dés.
- 2° Ajoutez le jus de 1 citron vert, la crème liquide et l'aneth coupé aux ciseaux. Salez, poivrez.
- 3° Dressez le mélange dans des verrines et déposez 1 morceau de citron vert sur chaque.
- 4° Dégustez bien frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [92 g]	% AR
ÉNERGIE	143 kcal	131 kcal	7 %
PROTÉINES	16 g	14 g	29 %
GLUCIDES	1 g	1 g	0 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	8 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	37 mg	34 mg	1 %