

VERRINES DE SAUMON FUME AUX OEUFS MOLLETS

Famille Recette

Entrées Froides

Proposée par :

Régine

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Oeufs	VPO					4
2 Saumon fumé	VPO	150				
3 Oeufs de saumon ou de truite	VPO	30				
4 Moutarde Savora	Assais.			4		
5 Aneth	Assais.			2		
6 Tranches de pain de mie épaisses	FEC					2
7 Crème fraîche	MG		150			
8 Petits-Suisses	PLF					4
9 Pousses de Cresson (facultatif)	LV	20				
10 Sel-Poivre	Assais.					
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les œufs. Les cuire 5 à 6 min à petite ébullition. Laisser refroidir puis les écaler délicatement. Hacher grossièrement le saumon fumé. Mélanger les petits-suisses, la crème, la moutarde et l'aneth. Saler, poivrer. Toaster les tranches de pain de mie et les tailler en bâtonnets. Répartir la crème à la moutarde dans 4 verrines, puis déposer un œuf mollet dans chacune et ajouter le saumon fumé et les œufs de saumon. Parsemer de cresson (facultatif) et servir aussitôt accompagné des bâtonnets toastés.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.