FRAÎCHEUR DE FENOUIL ET SAUMON FUME EN VERRINE

Fraîche, rapide et facile à manger, cette recette sera une alliée les jours de petit appétit ou en cas de problèmes en bouche. Le fenouil aide également en cas de troubles digestifs. Les sachets permettent de confiner la vapeur émise par les ingrédients lors de la cuisson, et revient à une cuisson mixte, rapide et saine.

Image not found https://vite-fait-bienfaits.unilasalle.fr/recettes/14/thumbnail/Verrine saumon fenouil - 1.jpg Image not found https://vite-fait-bienfaits.unilasalle.fr/recettes/14/thumbnail/Verrine saumon fenouil - 2.jpg

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 3 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (12 verrines)

- 200 g de fenouil (2 petits ou 1 grand fenouil(s))

- 300 g de saumon fumé

- 150 g de fromage de chèvre frais

- 200 g de fromage blanc

- 1 citron

- poivre

Préparation

Emincer le fenouil en petits cubes de 5 mm de côté homogènes (taille macédoine). Blanchir 3 minutes à 1000 watts au four à micro-ondes dans un sachet spécial cuisson vapeur (Albal®) ou dans un récipient recouvert d'un film alimentaire adapté au micro-onde. Citronner et réserver au réfrigérateur.

Pendant ce temps, préparer le saumon en petites lamelles.

Mélanger le fromage de chèvre avec le fromage blanc, puis saler et poivrer. Incorporer le fenouil une fois qu'il ait refroidi à la température ambiante.

Ajouter le saumon au mélange fromage et fenouil.

Mettre dans les verrines et décorer avec le plumet de fenouil, du citron et un peu de zeste (en cas d'aphtes, éviter le citron).