

FLASH DE SAUMON

La nourriture rend heureux – même très heureux! Imagine par exemple un délicieux saumon fumé qui flotte sur une mer de lentilles, d'épinards et de yaourt grec surmonté de la sauce au Yoghourt THOMY, pour encore plus de plaisir dans le verre. Alors, sois heureux...comme un saumon dans l'eau!

Ingédients

- 400 g de saumon fumé
- 150 g de lentilles noires
- 100 g d'épinards
- 3 petites betteraves chioggia
- 8 cuillères à soupe de yaourt grec
- 1 paquet de cresson de jardin
- Vinaigre
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- sauce au Yoghourt THOMY

C'est parti

1. Laver les épinards et bien les égoutter dans une passoire.
2. Faire cuire les lentilles selon les instructions figurant sur l'emballage et les rincer à l'eau froide. Assaisonner de sel et de poivre. Faire mariner avec un filet de vinaigre et d'huile d'olive.
3. Laver les betteraves chioggia et les couper en fines rondelles. Couper le saumon fumé en lamelles.
4. Faire des couches dans un verre adapté en commençant par les lentilles, puis le yaourt, les épinards, la betterave chioggia et le saumon fumé. Enfin, verser la sauce au Yoghourt THOMY et déposer le cresson par-dessus.

Pour un repas équilibré, veille à servir à chaque convive au moins 60 g de lentilles et 120 g de légumes.



50 minutes



4 personnes