

SAUMON DIP

Ingrédients pour 4 convives :

Pour la crème au saumon :

- 250 g de filet de saumon cru BIO ou sauvage
- 80 g de saumon fumé BIO ou sauvage
- 1 jaune d'oeuf
- 15 cl de crème épaisse ou de crème végétale
- 1/2 citron BIO
- 1/2 échalote

- 1 bouquet d'aneth
- Sel, Poivre blanc

Pour les crackers sans gluten :

- 150 g de farine de pois chiche (ou mix sans gluten)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de graines de cumin
- 2 g de sel

Étapes :

● 1) Réalisez les crackers sans gluten.

Préchauffez votre four à 200°C. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, l'huile d'olive et les graines de cumin. Pétrissez la préparation à la main en ajoutant progressivement de l'eau froide (environ 4 c. à soupe) jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Étalez entre deux feuilles de papier sulfurisé la pâte jusqu'à 3 à 5 mm d'épaisseur. Réalisez des cercles à l'emporte-pièce de votre choix et disposez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Piquez-les légèrement à l'aide d'une fourchette ou réalisez des stries avec un couteau pour la décoration. Enfournez 10 à 15 minutes environ, selon l'épaisseur de vos crackers et votre four.

● 2) Préparez la crème au saumon.

Faites cuire le saumon au cuit-vapeur 10 minutes environ. Hachez grossièrement les deux saumons. Arrosez-les avec le jus de citron fraîchement pressé. Ajoutez la crème de votre choix, l'échalote très finement émincée, le jaune d'oeuf et l'aneth ciselée. Assaisonnez à votre convenance.

● 3) Dressez le Saumon Dip.

Disposez la crème au saumon dans un joli ramequin sur une assiette et décorez-la de lanières de saumon fumé et d'un peu d'aneth. Disposez les crackers sans gluten autour et réservez au frais jusqu'au moment du service.

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

Compatible avec les phases
DETOX, ATTAQUE, BOOSTER et **ÉQUILIBRE**
du programme LeBootCamp

