



Rillettes de saumon et blinis

INGRÉDIENTS
Pour 10 personnes

PROGRESSION DE LA RECETTE

- Saumon frais 3 kg
- Saumon fumé 1 kg
- Echalotes 50 g
- Jus de Citron 100 ml
- Cantadou® Professionnel Nature 1kg
- La vache qui rit® Formule Plus 1kg
- Aneth - Ciboulette
- Mini-Blinis 200 pièce

- Cuire le filet de poisson sans peau ni arêtes au four vapeur. Refroidir.
- Mixer grossièrement dans une cuve froide le saumon fumé avec les échalotes par impulsions. Ajouter La vache qui rit® Formule Plus, le fromage Cantadou® Nature battu, le saumon frais cuit, le jus de citron et l'aneth.
- Mixer à nouveau par impulsions afin de bien mélanger et d'obtenir des rillettes assez fines.
- Rectifier l'assaisonnement et dresser sur assiette. Servir avec des blinis.

texture
entière



Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 75 g
Energie 712,4 kJ / 171,2 Kcal
Matières grasses : 11,1 g
Dont acides gras saturés : 4,5 g
Glucides : 6,2 g
Dont sucres : 1,1 g
Fibres alimentaires : 0,5 g
Protéines : 11,2 g
Sel : 0,9 g
Calcium : 129,7 mg
Vitamine D : 3,1 µg

- Rillettes de saumon 5kg
- Lait 0.9L
- Blinis 1Kg
- Lait 1L

- Mixer les rillettes en incorporant le lait.
- Disposer l'appareil dans une poche avec douille cannulée. Réserver au frais.
- Dresser sur assiette avec des blinis préalablement mixés avec le lait.

texture
mixée



Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 79 g
Energie 621,4 kJ / 149,2 Kcal
Matières grasses : 8,3 g
Dont acides gras saturés : 3,5 g
Glucides : 8,3 g
Dont sucres : 2 g
Fibres alimentaires : 0,6 g
Protéines : 8,7 g
Sel : 0,7 g
Calcium : 112,6 mg
Vitamine D : 2,2 µg

Le conseil de Frédéric Dusart :

Une recette bien adaptée pour des repas festifs !

Au quotidien, vous pouvez servir ces rillettes de saumon en accompagnement de chair d'avocat, de purée de brocolis ou de haricots verts mixés.



le
+
Produit



La vache qui rit® Formule Plus apporte 5 fois plus de protéines, 9 fois plus de calcium et 15 fois plus de vitamine D que la crème fraîche.

ENTRÉE

L'avis de Julie Loucheur, diététicienne :

Petit à petit, les personnes âgées ressentent moins le « salé ».

Les aromates, les fines herbes ou les épices permettront de faire ressortir la saveur de l'aliment.