



SUREAU

Rabanals de salmon al "caviar" de sambuc

Rillettes de saumon au caviar de sureau LVC

Ingrédients :

bocal de rillettes de saumon LVC (voir fiche)
piquant LVC

bocal de "caviar de sureau" LVC (voir fiche)
citron jaune ou vert (facultatif)

Méthode:

Très difficile !

Ouvrez 2 de vos petits bocaux LVC *bien frais* . Sur des petits plats faites des jolies "couronnes" avec vos rillettes roses de saumon

Posez des jeunes feuilles (ici des feuilles de chênes bien vertes) en forme de coupe dans laquelle vous déposez votre "caviar de sureau" maison égoutté .

Un léger nuage de "piquant LVC" . Ajoutez éventuellement un filet de citron selon vos goûts et c'est fini !



Et pour vous qui n'avez pas encore préparé votre sureau cet été , trop tard ! Bref attendez l'an prochain .

Mais si vous avez déjà fait vos rillettes de saumon LVC , essayez avec des pousses de roquette (si vous l'aimez) ou de la "doucette" (de la mâche sauvage) et mettez des myrtilles ou des airelles (plus acides et plus âpre si vous aimez leur légère astringence)

NOTES TECHNIQUES:

voyez les deux recettes hyper simples . Pour ceux qui ont droit au sel , mettez des oeufs de lump ou du vrai caviar (c'est cher) mais tout cela *est hyper salé* et ça n'aura jamais le même goût .. tendre et fruité ..

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis dans la vraie recette !

Pour les "sans gluten" sans problème non plus car rien d'interdit !

T.S.V.P-->

Pour les "sans sucre" ?? Très peu de sucre dans la baie de sureau qui a comme de nombreuses baies un très faible taux de glucides environ 5% donc vu la faible quantité vous ne risquez pas de troubler vos indices glycémique de la journée !

Pour les "sans gras" certes le saumon est un poisson "gras", surtout le saumon d'élevage c'est vrai contient en moyenne 12;5 % de lipides mais dont près de 6% de "bons gras" qui ont une excellente action sur votre système cardio vasculaire . Vous les retrouvez dans votre "boîte" LVC donc ce n'est pas du tout un "mauvais" plat pour vous

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A