

Imprimer cette page

PITCHCHEF
 Les recettes gourmandes pour tous

 Par 1, 2, 3, 4 filles aux fourneaux (<http://1234fillesauxfourneaux.over-blog.com>)

Bouchées de saumon fumé aux poireaux


Type de recette: Entrée

Nombre de parts: 6 parts

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Prêt en: 35 minutes

Difficulté: Très Facile

Calories: 277 Kcal

Ingédients:

1 blanc de poireau (émincé finement)
 100 g de saumon fumé
 2 oeufs
 20 cl de crème fraîche
 10 g de maizena
 50 g de parmesan (râpé)
 5 brins de ciboulette (ciselée)
 2 cas d'huile d'olive
 Sel
 Poivre

Préparation:

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
 Mettre l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir le poireau pendant 5 min.
 Ajouter le saumon fumé coupé en petits morceaux.
 Dans un saladier, mélanger les oeufs avec la maizena puis la crème fraîche, la ciboulette et le parmesan.
 Mélanger les 2 préparations et répartir le tout dans des moules à petits fours.
 Mettre à cuire à four chaud pendant environ 15 min.

Informations nutritionnelles (pour 1 part):

Calories:	277kcal	14%	Glucides:	3.5g	1%
Lipides:	24.4g	38%	Gras sat.:	12.7g	63%
Protéines:	10.7g	21%	Fibres:	0.59g	3%
Sucres:	2.1g				

* Pourcentage des apports quotidiens (base 2000 Kcal)

* 1 part = 121g