



## Les verrines aux 2 saumons

Recette pour 4 verrines. Préparation : 15 min. Cuisson : 6 min. Frais : 30 min.

### Ingrédients

Saumon fumé : 8 tranches  
Fromage frais à tartiner : 150 g (*St Môret*)  
Crème liquide : 1 c. à s.  
Aneth et de coriandre : un bouquet  
Darne de saumon extra frais : 1  
Citron jaune : 1, bio  
Mélange de 5 poivres et baies  
Huile d'olive

### Matériel

une planche à découper  
un couteau pointu  
4 verrines  
un bol  
une fourchette  
une petite poêle



### Réalisation

1. Couper les tranches de saumon fumé en minces lanières. Les napper de quelques gouttes de jus de citron et d'huile d'olive. Bien mélanger et poivrer d'un tour de moulin. En remplir le fond des 4 verrines en tassant au maximum.  
*- bien tasser les miettes de saumon fumé afin que le fromage frais plutôt crémeux ne coule pas à travers et ne se retrouve au fond des verrines -*
2. Ciseler finement la moitié de chaque bouquet d'herbes aromatiques dans un bol. Les mélanger au fromage frais et à la cuillère de crème à l'aide d'une fourchette. Saler un peu. Ajouter cette crème dans les verrines, au-dessus des miettes de saumon fumé.
3. Saisir à feu moyen 3 minutes sur chaque face la darne de saumon additionnée d'un filet de jus de citron et d'huile d'olive des deux côtés.  
*- le coeur de l'épaisseur de la darne doit rester bien rose, presque cru -*
4. Emietter cette darne mi-cuite dans les verrines, ajouter quelques gouttes d'huile d'olive et jus de citron, et passer un tour de moulin à poivres sur chaque verrine.

### Le montage des verrines

5. Réserver au frais pendant au moins 30 minutes avant de servir à table.

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

[www.PureGourmandise.com](http://www.PureGourmandise.com)