



Rillettes de saumon allégées



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos : 25 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 pavé de saumon
- 1 petit suisse 0% ou 1/2 yaourt au soja
- 1 grosse cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- sel, poivre, ciboulette et persil
- 1 cuillère à café de sauce soja

Préparation de la recette :

Faire cuire en papillote le saumon pendant 25 min au four, à 180°C (thermostat 6). Une fois le saumon cuit, le réduire en purée à l'aide d'une fourchette, y ajouter le petit suisse (ou le yaourt), la moutarde, les herbes, et les condiments. Bien mélanger jusqu'à homogénéité totale. Mettre au frais dans des ramequins, ou servir tel quel sur du pain.