

Brochette saumon courgette sauce blanche

Dietpassion

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 pavés de saumon
- 1 courgette
- 100g de fromage blanc (FB)
- 1 gousse d'ail
- Ciboulette
- 4 pics à brochette



Recette

- ☀ Couper les courgettes en longueur puis en rondelles d'environ 2 cm
- ☀ Couper le saumon sans arrête ni peau en gros cubes
- ☀ Sur un pic, enfiler successivement courgette et saumon. Saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive. Faire cuire à feu doux au BBQ environ 15 minutes.
- ☀ Dans un bol mélanger le FB, l'ail râpée, un filet d'huile d'olive et la ciboulette. Saler, poivrer et mélanger.
- ☀ C'est prêt !
- ☀ Bonne dégustation !



ALEXIA CORION

DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE