

# POISSONS FUMÉS ET EN CONSERVE

1 à 2 portions

V 1

Un très bon choix de poissons fumés et en conserve est disponible (voir la photo) et peut faire une bonne collation ou un repas complet vite fait, en y adjoignant une salade ou vos légumes préférés.

## INGRÉDIENTS ET INSTRUCTIONS

### Saumon fumé

- 75 à 100 g de saumon fumé par personne
- Poser les feuilletts de saumon sur un craquelin de riz ou sarrasin soufflé
- Ajouter quelques câpres, du jus de citron et du poivre

### Thon en conserve

- 75 à 100 g par personne
- Préparer une mayonnaise à l'aneth avec 3 c. à table de mayonnaise, ½ c. à thé de pâte d'aneth (marque *Balatti*), le jus de ½ lime et un à deux oignons verts tranchés en fines rondelles, avec la queue
- Mélanger le thon et la mayonnaise à raison de 1 ½ c. à table de mayo/100 g de thon
- Servir sur vos craquelins préférés

### Sardine en conserve

- Une boîte de sardines portugaises (75 g à 100 g par personne)
- Couper les sardines en deux et les mettre sur un craquelin de seigle, par exemple
- Garnir de quelques tranches de piments forts marinés

