Bouchées apéritives au saumon et à la gelée de concombre

Avec Vita+ Graines Germées

Amuse-bouche Fête

4 à 6 personnes (20 pièces)

20 min



Pas de fête sans délicieux zakouskis. Besoin d'inspiration pour des apéros sains? Surprenez vos invités avec cette recette de croque-monsieur sain revisité. Cette collation riche en fibres est également un bon ajout à un petit-déjeuner buffet, un brunch du dimanche ou un pique-nique d'été.

Ingrédients

- 1 concombre
- 3 feuilles de gélatine
- 200 g de fromage frais
- 10 g d'œufs de lompe
- 10 g de jus de citron
- 500 g de saumon frais
- 200 g de sel
- 200 g de sucre
- Les zestes d'un citron
- 10 tranches de pain Vita+ Graines Germées
- Eau
- Sel
- Poivre

1. Coupez le concombre en morceaux et placez-le dans un blender. Mixez jusqu'à obtention d'un jus de concombre. Passez le jus au chinois afin de récupérer tout le jus sans morceaux.

2. Mettez les feuilles de gélatine à tremper dans de l'eau très froide.

3. Dans une casserole, amenez 1/3 du jus de concombre à 80°C. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez la gélatine et mélangez bien pour la dissoudre. Reversez le jus avec la gélatine dans le reste du jus froid et mélangez bien.

Matériel

- Blender
- Chinois
- Plaque de cuisson ou bac
- Emporte-pièce rond de 3,5 cm de diamètre
- Papier sulfurisé
- Rouleau à pâtisserie
- Piques en bois



Cette recette est faite avec Vita+ Graines Germées

Ce pain multigrains unique, à base de seigle germé, vous donne un goût riche à déguster tous les jours.

4. Faites couler sur une plaque de cuisson ou dans un bac jusqu'au moment où une épaisseur de 0,5 cm est atteinte. Laissez prendre au frigo pendant 2 heures. Coupez à l'aide d'un emporte-pièce rond de 3,5 cm de diamètre.

5. Mélangez délicatement le fromage frais, les œufs de lompe et le jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

6. Placez le mélange à base de fromage frais entre deux feuilles de papier sulfurisé et aplatissez au rouleau à pâtisserie afin d'avoir une épaisseur de 0,5 cm.

7. Placez au congélateur pendant 2 heures. Sortez la préparation du congélateur 5 min. avant de monter vos bouchées. Coupez-la en petits ronds à l'aide d'un emporte-pièce rond de 3,5 cm de diamètre.

8. Mélangez les 200 g de sel, les 200 g de sucre et les zestes de citron. Ajoutez le morceau de saumon dans ce mélange et laissez mariner pendant 12 heures au frais.

9. Rincez bien le morceau de saumon qui a été cuit par le sel et sucre. Coupez-le en fines tranches de 0,5 cm. Coupez ensuite la tranche à l'aide d'un emporte-pièce rond de 3,5 cm de diamètre.

10. A l'aide de l'emporte-pièce rond de 3,5 cm de diamètre, taillez des ronds dans les tranches de pain Vita+ Graines Germées. Faites-les griller au four pendant 2 min. à 200°C.

11. Créez vos bouchées en superposant les différentes préparations : un morceau de pain, la préparation à base de fromage frais, le saumon, la gelée de concombre et un autre morceau de pain. Plantez un pic en bois dans chaque bouchée afin de les maintenir en forme.