

COQUILLES FROIDES DE SAUMON

Juin 2006 (Actualisé en avril 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 100 g de mayonnaise
- ★ 2 boîtes de saumon au naturel (112 g pièce)
- ★ 1 boîte (1/2) de macédoine de légumes
- ★ 4 grosses crevettes roses
- ★ 4 œufs de caille
- ★ 4 tomates cerise
- ★ 1 citron jaune non traité (Bio)
- ★ 1 cœur de batavia

Ustensiles : Casserole, Saladier, 4 coquilles Saint-Jacques vides

Préparation : 10 mn

Cuisson : 5 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 6,60 € (soit 1,65 € par personne)



Recette :

Brosser le citron sous l'eau courante, canneler la peau. Ouvrir la boîte de macédoine, égoutter les légumes et verser dans un saladier. Porter à ébullition une petite casserole d'eau, y placer les œufs de caille 5 minutes, les rafraîchir et les écaler. Ouvrir les boîtes de saumon, égoutter le poisson et couper chaque tranche à la moitié dans l'épaisseur quand c'est possible, sinon émietter le saumon.

Mélanger la macédoine avec les 3/4 de la mayonnaise. Tapisser chaque coquille avec des feuilles de salade, ajouter 2 cuillères à soupe de macédoine et déposer par-dessus une rondelle de saumon (ou des miettes). Décorer avec les tomates cerise, les œufs de caille, les crevettes, des rondelles de citron et de la mayonnaise. Mettre au réfrigérateur et servir très frais.

Boisson :

Un Côtes du Rhône blanc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.