

# Millefeuille concombre et saumon

## Pour 4 pers:

- 1 pot de fromage blanc à 3,8%MG
- 1 concombre
- 4 tr de saumon fumé
- 1 jus de citron jaune
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 petite botte d'aneth
- Sel et poivre
- 1 CS de baies rouges (facultatif)



Laver et sécher le concombre. Une fois pelé , le couper en quatre tronçons égaux puis couper chaque quart en fines lamelles dans le longueur.

Tailler des tranches de saumon fumé en lanières de la taille des lamelles de concombre.

Dresser les 4 millefeuilles en alternant lamelles de concombre et lamelles de saumon. Prendre soin de poivrer et de saupoudrer d'aneth ciselé entre chaque couche. Arroser les millefeuilles finis de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Couvrir d'un film transparent et placer au froid au moins 1 heure avant de servir.

Verser le fromage blanc dans un bol, ajouter l'équivalent de 1 CS d'aneth ciselé et les baies rouges. Saler, poivrer et réserver au froid.

Disposer les millefeuilles dans les assiettes et servir nappés de la sauce au fromage blanc.

Bon appétit

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : [perrine.diet@orange.fr](mailto:perrine.diet@orange.fr)

[www.perrinediet.com](http://www.perrinediet.com) [www.facebook.com/perrinemaison](http://www.facebook.com/perrinemaison)