



## Saumon en duo

14/11/2017 à 09h43

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 600 g de saumon cru frais ou décongelé
- 4 tranches de saumon fumé

### Pour la sauce :

- fromage blanc 20 % de MG (4 cuillères à soupe)
- estragon (2 cuillères à soupe) ou ciboulette (3 cuillères à café)

### Préparation :

- Faites de gros cubes de saumon, et alternez sur des pics à brochettes, le saumon cru et le saumon fumé;
- Faites cuire 10 minutes à la vapeur, puis versez un filet d'huile d'olive et de citron ou un macérât citron/olive/colza ou estragon/olive/colza ou accompagnez-les avec la sauce estragon ou ciboulette.

### Sauce estragon ou ciboulette :

- Mélangez le fromage blanc à 20% de MG, l'estragon ou la ciboulette hachée, puis salez et poivrez.