



Bagel saumon aneth concombre

02/10/2018 à 13h14

Par [Laurence Benedetti](#)

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- Bagel 1 unité
- Saumon fumé 30 g
- Avocat 40 g
- Fromage frais, type St Môret, Philadelphia 40 g
- Aneth frais 10 g
- Graines germées 20 g
- Concombre 20 g

Préparation :

- Coupez l'avocat et le concombre en tranches ;
- Coupez le bagel en 2 et grillez les faces internes (au four, sur une plaque en fonte, ou au grille-pain) ;
- Attention de ne pas griller les 2 côtés car le bagel deviendrait dur ;
- Tartinez ces 2 faces avec le fromage frais ;
- Puis, garnissez 1 moitié, assaisonnez et refermez avec l'autre moitié ;
- Pressez avec le plat de la main, coupez en 2 et dégustez ou mettez dans une boîte hermétique pour emporter.