

# Salade de Saumon et Mousse de Fromage Blanc à la Ciboulette



Pour  
4 personnes



Préparation  
20 minutes



Cuisson  
10 minutes

## Ingédients

### Fromage blanc 0% MG / ES

La Viette ..... 200 g

Blancs d'œufs ..... 2

Ciboulette hachée ..... 1 cuillère  
à soupe

Botte d'asperges vertes ..... 1

Courgette ..... 1

Tranches de saumon fumé ..... 4

Jus de citron jaune ..... 1/2

### Sel et poivre du moulin

### Vinaigrette :

Huile d'olive ..... 3 cuillères à soupe

Vinaigre balsamique ..... 1 cuillère  
à soupe

Baies roses ..... 1 cuillère à café

### Sel et poivre du moulin

## Les étapes de la recette

- Laver et couper les courgettes en fines lanières à l'aide d'un économètre.
- Dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée, faire cuire les asperges environ 10 minutes (elles doivent rester croquantes).
- Plonger ensuite les lanières de courgettes pendant 2 minutes.
- Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.
- Dans un récipient, mélanger le Fromage blanc 0% MG / ES La Viette avec le jus de citron et la ciboulette.
- Incorporer délicatement les blancs en neige, saler et poivrer.
- Préparer la vinaigrette avec les ingrédients associés.
- Disposer les asperges et les lanières de courgettes dans 4 assiettes et assaisonner avec la vinaigrette.
- Couper les tranches de saumon en petits morceaux et disposer sur chaque assiette.
- Servir la salade accompagnée d'une cuillère de mousse de fromage blanc à la ciboulette.
- Optionnellement, accompagner les salades d'un toast de pain de campagne ou seigle grillé.

Retrouvez toutes nos idées recettes sur :

[www.eurialfoodservice-industry.fr](http://www.eurialfoodservice-industry.fr)

Pour réaliser  
cette recette



Fromage blanc 0% MG