SUPRÊMES SOUFFLÉS SAUMON ANETH *concombres marinés au gingembre et sauce légère au yaourt*

Plat	Quenelles & Soufflés	Nb. portions	Préparation	Cuisson
		4	15 MIN	35 MIN



INGRÉDIENTS

- **4 suprêmes soufflés Saumon Aneth**
- 2 concombres
- 20g de gingembre frais
- Ciboulette
- 150g de yaourt grec
- 100g de crème épaisse
- 1/2 citron vert
- Huile d'olive
- Sel et Poivre

RECETTE

Préparation

- Pour la sauce au yaourt : mélanger la crème, le yaourt grec, la ciboulette ciselée et assaisonner avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. Mettre la préparation dans une poche à douille ou dans une pipette et réserver au réfrigérateur.

- Pour les concombres marinés : éplucher le concombre et le détailler en deux ou trois cylindres de 10 à 15cm de longueur. A l'aide d'une mandoline, découper des tranches de concombre de 2mm d'épaisseur dans le sens de la longueur, de manière à former des tagliatelles de concombre. Hâcher finement le gingembre frais puis, dans un cul de poule, assembler les tagliatelles de concombre, le gingembre hâché et assaisonner de sel, poivre et du jus d'un demi citron vert. Laisser mariner 1h.

- Pour la cuisson des suprêmes soufflés : déposer-les sur une plaque et enfourner les 35 minutes dans un four préalablement préchauffer à 210°C.