



Croque-saumon

90 g	Saumon, en conserve, sans sel ajouté	3 oz
10 ml	mayonnaise	2 c. à thé
	Poivre	
Au goût	Oignon vert ou ciboulette, hachés	Au goût
Au goût	Poivron rouge, coupé en dés	Au goût
1 tranche	Pain de grains entiers, grillé	1 tranche
45 ml	Fromage faible en matières grasses, râpé	3 c. à table

Préparation

1. Mettre le four à *broil*.
2. Dans un petit bol, écraser le saumon et bien mélanger avec la mayonnaise, le poivre, l'oignon verts (ciboulette) et le poivron rouge.
3. Tartiner le mélange sur la tranche de pain grillé et parsemer du fromage.
4. Mettre sous le gril, 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.
5. Servir avec une salade verte, des crudités ou une soupe aux légumes.

Rendement : 1 portion

Référence : Adapté du livre : Au menu des 65 ans et plus, L.L. Lagacé et J. Thibodeau

Informations pratiques:

- Choisissez le saumon en conserve avec arêtes pour profiter des bienfaits du calcium qu'elles contiennent. Optez pour les produits plus faibles en sodium.
- Conseils de conservation
 - ♥ Les conserves de saumon/thon qui n'ont pas été ouvertes peuvent être conservées jusqu' à 3 ans dans un placard à température ambiante.
 - ♥ Une fois la conserve ouverte, retirez le saumon/ thon et conservez-le dans un contenant hermétique placé au réfrigérateur, et consommez-le dans les 3 à 4 jours. Vous pouvez congeler le saumon/thon en conserve jusqu' à 3 mois.