

Hoummos au Saumon et au Poivron Rôti sur pain Naan

Sortez des sentiers battus avec cette recette! Ce hoummos frais, croquant, coloré et délicieux peut servir de déjeuner rapide ou de hors-d'œuvre.

Donne 4 portions (½ pain Naan chacune) Durée de préparation 15 min / Durée totale 15 min

INGRÉDIENTS

- 1 boîte (213 g) sockeye Gold Seal®, égoutté (enlever la peau et les os, au choix)
- ½ tasse poivron rouge en petits dés
- ½ tasse céleri en petits dés
- ½ tasse mayonnaise faible en gras
- ½ tasse hoummos au poivron rouge rôti (trouver dans la section des aliments réfrigérés de votre épicerie)
- ½ tasse concombre anglais, tranché finement
- 2 pains Naan de 8"
- poivre noir fraîchement concassé, au goût

PRÉPARATION

- Mélanger le saumon, les poivrons, le céleri et la mayonnaise dans un petit bol.
- Étaler du hoummos sur chaque pain Naan et couvrir des tranches de concombre.
- Ajouter le mélange de saumon à la cuiller, poivrer au goût, couper en moitiés et servir.

Ingrédient du jour: Pain Naan

C'est en Perse (1300 après J.-C.), à la cour impériale de Delhi, que l'histoire fait mention du pain Naan pour la première fois. C'était un aliment pour le petit déjeuner préféré de la famille royale. Le Naan, qui ressemble au pain pita, est cuit dans un tandouri, ou four d'argile, d'où le nom cuisine tandoori.

Téléchargez cette recette à www.goldseal.ca



CONSEILS DU CHEF CUISINIER DE
GoldSeal®

- Garnir de germes de luzerne.
- Savourer avec une salade d'agrumes ou une salade verte.

VALEUR NUTRITIVE / PORTION:

Calories 189	Fibres 1 g
Matière Grasse 10 g	Cholestérol 25 mg
Lipides Saturés 1 g	Sodium 356 mg
Glucides 10 g	Sucre 1 g
Protéines 14 g	Calcium 110 mg