



Ingrédients :

- Saumon et cabillaud
- Pommes de terre, carottes, courgettes
- Crème fraîche
- Farine de blé
- Œufs
- Persil
- Ail
- Zestes de citron
- Feuilles de menthe
- Sel et poivre

Les Croques saumon

Poids total 4x100g

4
PERSONNES

6 MIN
À LA POËLE



A la poêle, sans ajouter de matière grasse, pendant 6 minutes ! Hop, une petite salade composée, et c'est le repas parfait ...

Nos croques se marieront bien avec une sauce yaourt nature, citron, sel & poivre : facile !

On peut même imaginer un burger au poisson en plaçant notre croques entre deux feuilles de salade et quelques oignons rouges