



Ingrédients :

- Pavé de saumon et/ou cabillaud,
- Pommes de terre, carottes, courgettes
- Crème fraîche,
- Farine de blé,
- Œufs frais entiers,
- Quelques brin de persil ciselé,
- Ail,
- Zestes de citron,
- Feuilles de menthe,
- Sel et poivre du moulin

Les Croques saumon

Poids total 4x100g

4
PERSONNES

6 MIN
À LA POÊLE



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