

Ballottines de saumon bio de l'Aber Vrac'h
Fondue de légumes aux graines de sésame et algues de Bretagne
Capuccino betterave, cresson

Ingrédients : pour 4 personnes

pièce	4	belles tranches de saumon bio (Bretagne saumon distribué par le réseau biocoop)
pièce	1	belle feuille de Wakamé séchée
pièce	1	jus de citron
pièce	1	carotte
pièce	1	courgette
gr	20	graine de sésame
cl	15	crème fraîche
pièce	1	betterave rouge cuite quelques branches de cresson
cl	10	d'huile de sésame ou de noix
gr	100	fromage blanc
gr	50	bouquet garni
pincée		sel fin
pm		poivre du moulin

pm : pour mémoire

Préparation :

Détailler la carotte en fine julienne, puis cuire à l'eau bouillante salée, refroidir

Détailler la courgette en fine julienne, puis cuire à l'eau froide jusqu'à ébullition, refroidir

Monter la crème en chantilly avec sel et poivre puis ajouter le jus d'un ½ citron, et les graines de sésames, ajouter les juliennes de carotte et de courgette.

Etaler les algues sur un film alimentaire puis étaler sur les algues 4 tranches de saumon bord à bord

Sur les tranches de poissons, déposer la préparation précédente puis rouler le film de façon à obtenir un boudin bien serré aux extrémités. Réserver au froid

Mixer la betterave avec sel, poivre, ½ jus de citron et ajouter l'huile de sésame ou de noix

Blanchir (cuire rapidement à l'eau bouillante salée) le cresson, le refroidir puis le mixer avec le fromage blanc

Découper le boudin de saumon en tranche de 2 cm puis les disposer sur l'assiette

Remplir un petit verre au 2 tiers de coulis de betterave, puis y ajouter le coulis de cresson

Servir avec le saumon.