

## Tartinade de saumon

Préparation	<b>10 minutes</b>
Portions	<b>2 sandwichs ou 4 collations</b> (environ 1 1/4 tasse)
Coût (portion)	<b>1,62 \$ par sandwich ou 0,81 \$ en collation</b>
Conservation	<b>Environ 3 jours au réfrigérateur.</b> Ne se congèle pas.
Instruments	<b>Ouvre-boîte, planche à découper, couteau tranchant, tasses et cuillères à mesurer, bol, fourchette, cuillère.</b>



## Ingrédients



1 boîte (213g) de **saumon rose**, égoutté

*ON PEUT REMPLACER PAR DU THON*



½ **pomme** hachée finement



1 branche de **céleri** hachée (environ 125 ml / ½ tasse)



30 ml (2 c. à soupe) de **mayonnaise**



30 ml (2 c. à soupe) de **yogourt nature**

*ON PEUT REMPLACER LE YOGOURT PAR DE LA MAYONNAISE*



5 ml (1 c. à thé) de **chili en poudre**

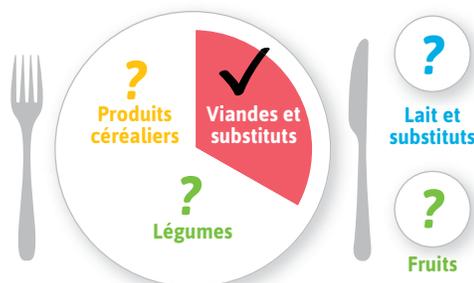


5 ml (1 c. à thé) de **moutarde**



**Sel et poivre** au goût

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



### Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de cette tartinade est une savoureuse façon d'ajouter des protéines à une collation. Si on utilise la tartinade en garniture de sandwich, il suffit de compléter avec des crudités et un verre de lait (ou un dessert au lait) pour un repas complet.

# Préparation

**1** Mettre le **saumon** dans un bol et retirer les morceaux de peau en grattant doucement avec les doigts ou une fourchette. Vous pouvez conserver les arrêtes et les cartilages. Il est toutefois important de bien les écraser.



**2** Ajouter la **pomme** au saumon et mélanger.



**3** Ajouter le **céleri**, la **mayonnaise**, le **yogourt**, le **chili en poudre**, la **moutarde**, le **sel** et le **poivre**.



**4** Mélanger pour bien enrober de mayonnaise et de yogourt. Utiliser ce mélange comme garniture à sandwich ou bien servir en collation avec des craquelins.



Ma note ★ ★ ★

---

---

---

---

---

Recette originale développée par Extenso -  
Le Centre de référence sur la nutrition  
de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)