

Accompagnement

Quantité : 2 sandwichs
ou 4 collations

Préparation : 10 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours
au réfrigérateur
- Ne se congèle pas

Tartinade de saumon



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

**Vous pouvez le remplacer
par du thon.**



½ **pomme**, hachée
finement



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



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

**Vous pouvez
le remplacer par
de la mayonnaise.**



5 ml (1 c. à thé)
d'**assaisonnement
au chili**



5 ml (1 c. à thé)
de **moutarde**



Sel et poivre,
au goût

**Vous pouvez utiliser ce mélange
comme garniture à sandwich ou bien
servir en trempette avec des crudités.**

Préparation

- 1 Dans un grand bol, mettre le **saumon** et retirer la peau à l'aide d'une fourchette ou des doigts. Bien écraser le saumon, les arêtes et le cartilage.
- 2 Ajouter la **pomme**, la **mayonnaise**, le **yogourt**, l'**assaisonnement au chili** et la **moutarde**. **Saler** et **poivrer** au goût, puis mélanger.

Variante: Vous pouvez ajouter des légumes dans la tartinade, par exemple la moitié d'un poivron ou une branche de céleri, hachés finement.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver la pomme
- Remplir les cuillères à mesurer