



## Purée de saumon à tartiner



*Voilà une bonne alternative aux rillettes de poisson du commerce bourrées de graisses ! Elle se déguste en tartine sur du pain ou des blinis ou en sauce pour tremper des dips de légumes ou des gressins.*

*Cette recette fait partie de mes basiques pour l'apéritif : tout est prêt en un coup de mixeur, pas besoin d'ingrédients frais, et elle peut se préparer plusieurs heures voire un jour à l'avance. Que demande le peuple ?*

*Ah, oui, elle est relativement économique.*

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 boîte de saumon (165g poids net égoutté)
- 1 cuil. à soupe de ketchup
- 1 cuil. à café de câpres (à défaut des cornichons)
- 1 cuil. à café de margarine
- 1 cuil. à café de moutarde
- 1 pointe d'harissa (ou un peu de piment en poudre)
- 1 cuil. à café de concentré de tomates
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche allégée
- 1 cuil. à soupe de jus de citron (on peut utiliser du Pulco)
- poivre blanc

### Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans le mixeur et mixer jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement homogène.

On peut ajouter plus ou moins de citron selon la consistance que l'on veut obtenir : épaisse pour

utiliser en tartine, légèrement plus fluide pour utiliser en sauce.

Réserver au minimum 1 H au réfrigérateur.

Servir bien frais, tartiné sur des toasts ou en trempette avec des dips de légumes ou des gressins.

Le 09 Mai 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/05/09/index.html>