

Timbales au chèvre et au saumon

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Pain de blé entier	8 tranches	8 tranches
• Fromage de chèvre mou	150 g	1/3 livre
• Saumon keta en conserve, rincé, égoutté	2 boîtes de 213 g	2 boîtes de 7 1/2 onces
Amandes tranchées	50 ml	1/4 tasse
Persil frais, haché	25 ml	2 c. à table
Poudre d'oignon	4 ml	3/4 c. à thé
Poivre	au goût	au goût
• Persil frais	8 feuilles	8 feuilles

MODE DE PRÉPARATION

- Enlever la croûte autour du pain. À l'aide d'un rouleau à pâte, abaisser chaque tranche de pain. Enfoncer chaque tranche dans un moule à muffin de façon à le tapisser complètement. Chauffer au four à 180 °C (350 °F) 20 minutes.
- Chauffer le fromage au four micro-ondes à puissance maximale environ 15 secondes.
- Émietter le saumon. Ajouter les amandes, le persil, la poudre d'oignon et le fromage ; mélanger, puis répartir dans les coquilles de pain. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four à 180 °C (350 °F) 10 minutes. Découvrir et griller au four quelques minutes.
- Avant de servir, garnir chaque timbale de persil.

RENDEMENT : 4 portions de 2 timbales

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 35 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 28,1 g

Fibres : 4,7 g

Protéines : 30,3 g

Lipides : 17,2 g