

# Rouleau apéritif au saumon

## Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 tranches pain toast sans croûte
- 4 tranches saumon fumé
- 2cs séré demi-gras
- Aneth coupée
- Poivre selon goût

## Préparation

Couper deux films alimentaires. Etaler un premier sur lequel poser une des tranches de pain de mie. Déposer ensuite le deuxième film alimentaire sur la tranche. Prendre le rouleau à pâtisserie et écraser la tranche de mie jusqu'à l'obtention d'une crêpe carrée.

Enlever le film alimentaire et étaler le séré en une fine couche. Poser ensuite la tranche de saumon coupée préalablement de la grandeur du toast étalé, avec 1cm de moins d'un côté.

Parsemer d'aneth.

Rouler ensuite le toast sur lui-même en partant du côté opposé à celui où le saumon est le plus court. Couper ensuite des rondelles de 1,5cm de biais et présenter les rondelles accompagnées d'une salade par exemple.

Remarques : les rouleaux peuvent se décliner à l'infini. Il est possible d'utiliser à la place du fromage, du beurre aromatisé, de la tapenade, de la moutarde, du jambon cuit ou cru, des herbes, des graines, etc.



Il faut compter 8g de glucides par personne.

*Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à diabète genève*