Recette cuisine fitness :Bagels au saumon frais et fromage frais

Comment réussir à constituer des menus chaque jour pour nos enfants .Je tente une expérience en proposant à mes enfants un livre de cuisine le soir au moment du coucher et ils doivent choisir des recettes et me mettre une marque page. Ensuite j'étudie la recette et j'essaie de l'adapter. Prenons par exemple dans cette recette cuisine fitness qui suit il faut ajouter 1 oignon. Par expérience je sais pertinemment qu'ils n'aimeront pas alors je décide de le supprimer. Voici donc une recette cuisine fitness que mon fils choisi et que je vais mettre à exécution :

Temps de préparation 15 mn

Calories 240 **Protides** 7g **Lipides** 12 g **Glucides** 24g

Ingrédients pour 4 personnes

4 bagels au sésame

1 bouquet d'aneth

150 g de fromage blanc

8 tranches de saumon fumé

1 oignon

Préparation

1° préparer les bagels en les coupant en deux puis les faire dorer au four.

2° Laver et sécher l’aneth, puis le hacher et le mélanger avec le fromage frais.

3° Tartiner un moitié de bagel de fromage frais et d’aneth et garnir ensuite 2 tranches de saumon. Emincer l’oignon et ajouter quelques rondelles sur le saumon. (si vous le souhaitez)

4° Pour terminer placer l’autre moitié de bagel pour faire un sandwich .

En résumé une recette de cuisine fitness facile et rapide à réaliser.

(1)Le **bagel**, est un rouleau en forme d’anneau, à la texture très ferme, fait d’une pâte au levain naturel, cuit brièvement dans l’eau avant d’être passé au four.

Ces petits pains d’une dizaine de centimètres de diamètre d’origine de l’Europe Centrale ou Orientale, ont suivi les immigrants juifs d’Europe de l’Est aux États-Unis et au Canada où ils sont servis garnis de fromage blanc, de saumon fumé ou d’autres ingrédients selon leur disponibilité et l’imagination du cuisinier. On les retrouve parfois nature mais souvent aromatisés aux graines de sésame, de carvi, de pavot, aux oignons frits.

Jean Philippe

Recette cuisine fitness: 2 potages à base de tomates