



ACTUALITÉS

BEAUTÉ & FITNESS

EVENT

SANTÉ

CONTACT

NOS RECETTES →

BIENVENU CHEZ

# Hyati Blogs

Lisez les dernières nouvelles et mises à jour pour de vos recettes de cuisines !

## Rester En Contact

Inscrivez-vous afin de vous envoyer nos recettes directement sur votre email

Email

ENVOYER

### Roulés de saumon au chèvre et asperges





## Ingredients

- 6 tranches de saumon fumé
- 200 gr de fromage frais de chèvre type Chavroux
- 4 asperges vertes
- graines de sésame

## Pour le faire :



### Step 1

Disposer un film plastique sur votre plan de travail. Y poser une tranche de saumon fumé, et appliquer généreusement le fromage frais, comme montré sur la photo.



### Step 2

Ajouter une asperge verte au milieu, et rouler la tranche sur elle-même.



### Step 3

Enrouler ensuite dans le film plastique, et mettre au frais quelques heures.



### Step 4

Après l'avoir déballé, parsemer le saumon de graines de sésame. Couper en tranches d'environ 1 cm, et voilà, vos roulés de saumon sont prêts !

Difficulté :

Facile

Temps :

20 minutes

## Info nutrition

Pour 62 Grammes

Calories	110 Kcal
Lipides	7.4 g
Glucides	0.7 g
Protéines	9.8 g

## Partager la recette

 Instagram

 Facebook

 Twitter

 YouTube

 Pinterest

 Email

— Sauvegarder la recette

[Cliquez ici](#)

🗲 note



# Hyati

## Roulés de saumon au chèvre et asperges



Tarte au citron meringuée facile

juin 17, 2020



Croque Muffins

juin 17, 2020



Cornets feuilletés saumon & ciboulette

juin 17, 2020



### LIENS RAPIDES

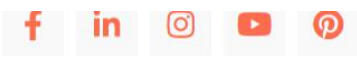
[Home](#)  
[Hyati](#)  
[Nos recettes](#)  
[Actualités](#)  
[Santé](#)

### VOUS AVEZ DES QUESTIONS?

[Chéraga, Alger](#)  
[contact@hyati-dz.com](mailto:contact@hyati-dz.com)

### HORAIRES D'OUVERTURES

Dim au Jeudi : 8:00 - 17:00



Beauté et fitness

Mentions légales

---

TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS. © HYATI 2020