Cette semaine, le chef nous présente une recette de bouchées originales pour le réveillon des fêtes : des blinis garnis de saumon fumé ! Les blinis sont de petites crêpes cuisinées avec de la farine de sarrasin, un classique de la gastronomie russe. Ayant une saveur particulière, ils sauront surprendre les invités. Simple à réaliser, fraîche et savoureuse, cette recette épatera à coup sûr la galerie par son originalité.

De moins en moins utilisé de nos jours, le sarrasin en vedette dans cette recette est une pseudo-céréale (et non, ce n'est pas une céréale !) cousine de la rhubarbe et de l'oseille. Ayant une saveur de noisette, ses grains peuvent être utilisés entiers ou réduits en farine. La farine de sarrasin est une farine sans gluten, qui se distingue des autres farines par sa teneur élevée en protéines ; une propriété intéressante particulièrement pour les personnes végétariennes ! De plus, la farine de sarrasin contient plusieurs minéraux tels le cuivre, le fer, le potassium et le phosphore, assurant le bon fonctionnement du corps humain, notamment en transportant l'oxygène, en participant à la cicatrisation des tissus ou à la contraction des muscles. Elle a également une teneur intéressante en vitamines du groupe B, jouant un rôle dans la formation de la peau et des tissus, ainsi que dans le fonctionnement du système immunitaire. Finalement, la farine de sarrasin a une teneur intéressante en fibres. Rappelons que les fibres favorisent une bonne santé digestive et contribuent à la régulation de la glycémie et à la satiété. Cela en fait donc un produit polyvalent et très intéressant d'un point de vue nutritionnel ! À faire découvrir à vos convives…

Blinis

Temps de préparation : 10 min.
Temps de cuisson : 10 min.
Temps de repos : 4 h
Nombre de portions : 24 bouchées

Ingrédients
1 c. à table (15 ml) de levure sèche
1 ¼ tasse (310 ml) de farine de sarrasin
2 œufs
¾ tasse (185 ml) de lait à température pièce
Sel et poivre au goût
1 blanc d'œuf monté en neige
2 c. à table (30 ml) de beurre

Finition

275 g de saumon ou poisson fumé
¾ tasse de crème sûre
Le zeste d'un citron
2 c. à table d'aneth fraîche hachée finement
Sel et poivre au goût

Préparation

1. Mettre la levure dans un peu d'eau tiède pour la dissoudre.
2. Dans un bol, au fouet, mélanger la farine, les œufs, le lait et la levure. Saler et poivrer.
3. Ajouter le blanc d'œuf monté en neige pour rendre la préparation plus aérienne.
4. Laisser reposer 4 heures dans un endroit tiède (le haut du frigo par exemple).
5. Dans un poêlon, cuire les blinis dans le beurre : déposer 1 c. à table de mélange pour y faire des crêpes d'environ 3 cm de diamètre.
6. Mettre au four à très basse température pour garder chaud.

Finition

7. Dans un petit bol, mélanger la crème sûre avec le zeste de citron, l'aneth, le sel et le poivre.
8. Sur chaque petit blinis, tartiner de la crème sûre parfumée et y déposer un petit morceau de saumon fumé.
9. Décorer de quelques brindilles d'aneth et savourez.

Une entrée parfaite pour impressionner la famille aux fêtes !

Sans noix

Source de protéines

Sans gluten

Contient du poisson

Pesco végétarien

Valeur nutritive
Pour 31.2 g

Calories 50	% valeur quotidienne *
Lipides 1.5 g	**2 %**
saturés 0.5 g + trans 0 g	**3 %**
Glucides 6 g	
Fibres 1 g	**4 %**
Sucres 1 g	**1 %**
Protéines 3 g	
Cholestérol 20 mg	
Sodium 65 mg	**3 %**
Potassium 100 mg	2 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer 0.4 mg	2 %

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**