**http://autrecuisine.canalblog.com**

**Habillée d'un charmant "toupet" frisé et de graines germées, cette petite entrée légère et jolie à regarder vous séduira par sa fraîcheur, sa simplicité et sa rapidité à mettre en place.**

***Saumon fleuri, concombre***

**Pour 4 personnes**

**Ingrédients : 2 belles tranches de saumon fumé - 1 concombre - 1 oignon rose - 1 barquettes de graines germées  (alfafa ou autre, dans toutes les boutiques bio) -1 càs de graines de tournesol grillées - 2 càs d'huile d'olive - 1 citron - 2 pincée de curcuma en poudre (facultatif) - sel, poivre.**

**Lavez et émincez le concombre, sans l'éplucher, en fines rondelles avec l'appareil approprié si vous en possédez un. Epluchez et émincez l'oignon en  lamelles. Faire griller les graines de tournesol à sec dans une poêle. Réservez.**

**Recouvrez 4 petites assiettes de rondelles de concombre, salez et poivrez légèrement. Partagez les tranches de saumon en 2 et déposer chaque demi tranche au milieu de l'assiette en chiffonnade, posez dessus un bouquet de graines germées. Parsemez d'oignons, de graines de tournesol grillées et saupoudrez de quelques pincées de curcuma. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron.**

***Cette entrée  est d'une bonne richesse nutritionnelle : omega 3, anti-oxydant, vitamines et minéraux. Vous trouverez  les graines germées d'alfafa (ou autres) dans toutes les boutiques bio  ainsi que les graines de tournesol grillées non salées. Le curcuma a la réputation d'être anti-inflammatoire.***