

Accueil > Aller plus loin > Brochettes de pastèques au saumon fumé



# BROCHETTES DE PASTÈQUES AU SAUMON FUMÉ

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE  
2 carrés\*



GRAISSE  
Traces de graisse

## INGRÉDIENTS

- 1 pastèque de 1,5 kg (600 g une fois épluchée)
- 1 bouteille de vinaigre balsamique de Modène
- 4 tranches de saumon fumé
- Poivre blanc du moulin ou piment d'Espelette
- 8 brochettes en bambou de 20 à 25 cm de longueur
- 1 citron vert

NOMBRE DE PERSONNES  
4 personnes

## PRÉPARATION

PRÉPARATION  
10 min

REPOS  
15 min

CUISSON  
1 à 2 min

1. Épluchez la pastèque et coupez la chair en 24 cubes de 4 cm de côté environ. Retirez les pépins visibles sans endommager les cubes.
2. Étalez un fond de vinaigre balsamique dans un grand plat et faites-y mariner les cubes de pastèque 15 minutes en les retournant plusieurs fois afin que toutes les faces soient enrobées de vinaigre.
3. Faites chauffer une poêle antiadhérente sans matière grasse et saisissez les cubes de pastèque rapidement sur feu vif, quelques instants par face. Retournez les cubes régulièrement : la pastèque ne doit pas cuire, juste caraméliser légèrement en surface. Retirez du feu et remettez les cubes sur l'assiette.
4. Coupez chaque tranche de saumon fumé en quatre et pliez chaque morceau en deux ou en quatre (il doit avoir la dimension des cubes de pastèque). Sur chaque brochette de bambou, piquez un cube de pastèque, un morceau de saumon, un autre cube de pastèque, un autre morceau de saumon et terminez par un cube de pastèque. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients avec les sept autres brochettes. Saupoudrez de piment d'Espelette ou de poivre noir ou moulin. Dressez les brochettes sur un plat et servez vite.

## LASTUCE DE CHEF

Ces brochettes sont parfaites au début d'un repas d'été ou pour accompagner un apéritif. Les cubes de pastèque doivent être assez gros afin de ne pas fondre lors du passage à la poêle et de garder leur fraîcheur. Le saumon peut être remplacé par de la viande séchée de grison ou du jambon cru dégraissé.

[Télécharger la recette](#)

### Références

1. \* 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. \*\* 1 carré de graisse = 10g de lipides

## D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Potage de patate douce à la tomate

[EN SAVOIR PLUS](#)



Taboulé à la grenade

[EN SAVOIR PLUS](#)



Ceviche de Dorade

[EN SAVOIR PLUS](#)



Tartare de Thon au gingembre

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043207 - 09/2023