



# Flan de saumon au céleri rave

- 1 Peler et couper en lamelles le céleri. Les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Laisser égoutter.
- 2 Pendant ce temps, mixer ensemble les œufs, le saumon, le fromage, 80 g de crème fraîche, le raifort et la moitié d'aneth. Saler modérément, poivrer et ajouter le jus d'un demi citron.
- 3 Graisser un moule à cake, mettre dans le fond une couche de lamelles de céleri. Recouvrir de la préparation mixée et poursuivre en alternant céleri et préparation mixée.
- 4 Mettre à four moyen (Th 6-7 soit environ 200°C) pendant 20 minutes. Vérifier la cuisson.
- 5 Laisser tiédir avant de mettre au réfrigérateur au moins 2 heures avant le service.
- 6 Préparer une sauce en mélangeant la crème fraîche restante avec une cuillère à soupe d'eau, le jus du demi citron restant et l'aneth hachée. Saler, poivrer et réserver au frais.
- 7 Démouler la terrine sur un plat à cake. Décorer de brins d'aneth et d'œufs de saumon (facultatif). Ou servir sur assiettes individuelles avec un fond de salade verte, deux tranches de terrine et des brins d'aneth (voire des œufs de saumon) en décoration.

Source : Brigitte FICHAUX

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de céleri rave pelé
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 bouquet d'aneth
- 4 œufs entiers
- 150 g de fromage blanc 0%
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe de raifort
- 1 citron
- margarine végétale non hydrogénée pour graisser le moule
- œuf de saumon (facultatif)
- sel, poivre



# Flan de saumon au céleri rave

Les collecteurs bretons ont transformé et/ou commercialisé 165 millions d'œufs Bio en 2005.

Sources : Observatoire Régional de la Production Biologique, FRAB, 2006 - Observatoire Breton des Préparateurs en Agriculture Biologique, IBB, 2006

165 millions

## LE POISSON BIO, QU'EST-CE QUE C'EST ?

A l'image du mode de production biologique en général, le Cahier des Charges "Pisciculture Bio" est strict et précis. En voici quelques extraits :

- Alimentation : interdiction de farines de viandes, d'OGM, de stimulateurs de croissance, de colorants chimiques, ...
- Site : exclusion des zones estuaires, analyses régulières de la qualité de l'eau, densité des poissons et capacité de production limitées, ...
- Soins vétérinaires : sur le mode de la prévention, uniquement sur prescription vétérinaire
- Certification : 2 contrôles par an (1 annoncé et 1 inopiné)

Source : Gazette IBB, n°67, 2006 (d'après le CC REPAB F)

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

(En partenariat avec Brigitte FICHAUX, Diététicienne, Cesson-Sévigné, 35)

Les matières grasses du saumon sont riches en acides gras essentiels : Oméga 3 et Oméga 6. Ces acides gras sont dits "essentiels" car ils ne sont pas fabriqués par l'organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation. Ils permettent entre autres la baisse du cholestérol total tout en favorisant la production de bon cholestérol.



INTER BIO BRETAGNE - 33 avenue W.Churchill  
BP 71612 - 35016 RENNES CEDEX  
Tel: 02.99.54.03.23 - Fax: 02.99.33.98.06  
Mail : [contact@interbiobretagne.asso.fr](mailto:contact@interbiobretagne.asso.fr)



Retrouvez toutes nos recettes sur [www.interbiobretagne.asso.fr](http://www.interbiobretagne.asso.fr)