

## Boulettes de saumon au sésame

Temps de préparation : 20 minutes  
 Temps de cuisson : 5 minutes  
 Nombre de portions : 2 petites portions

### Ingrédients

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 170 g (6 oz)              | saumon en conserve sans peau et sans arêtes |
| ½ tasse (125 ml)          | carotte finement râpée                      |
| 2 c. à soupe (30 ml)      | oignon rouge haché finement                 |
| 2 c. à soupe (30 ml)      | mayonnaise allégée                          |
| ½ à 1 c. à thé (2 à 5 ml) | moutarde de Dijon                           |
| ⅓ tasse (75 ml)           | graines de sésame ou de pavot, au choix     |
| Au goût                   | poivre noir                                 |

1. Dans un grand bol, émietter à la fourchette le saumon après avoir enlevé la peau, les arêtes et après l'avoir égoutté.
2. Râper les carottes. Couper l'oignon rouge en petits dés.
3. Ajouter, dans le grand bol, les carottes râpées, l'oignon, la mayonnaise, la moutarde et le poivre.
4. Mélanger le tout jusqu'à ce que ce soit homogène.
5. Façonner des petites boules d'environ 3 cm à 4 cm (1,5 po) de diamètre (8 boules) et les enrober de graines de sésame ou de pavot, au choix.
6. Déposer les boules enrobées sur une plaque et placer au four, à *broil*, environ 5 minutes.
7. Laisser le tout reposer quelques minutes. Servir :
  - En entrée sur un lit de mesclun avec un filet de vinaigrette maison à base d'huile d'olive et de jus de citron.
  - En repas principal sur un nid de riz, de quinoa ou de couscous et avec des légumes variés.

Source : Le must alimentaire