

# INOVACURE

LA PROTÉINE QUI NOURRIT VOTRE BEAUTÉ

Source de  
protéines

## HACHIS DE SAUMON FUMÉ

PRÉPARATION : 10 minutes • PORTIONS : 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 4 sachets de mélange à omelette INOVACURE
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
- 1 petit oignon haché
- 2 tasses (500 ml ou environ 500 g) de pommes de terre cuites et coupées en dés d'environ 1 cm (facultatif)
- 125 g (4 oz) de saumon fumé coupé en dés
- 1/4 tasse (60 ml) de lait ou de crème
- 1 c. à soupe (15 ml) d'aneth ou d'estragon frais haché
- Poivre

### PRÉPARATION

Chauffer l'huile dans une grande poêle à revêtement antiadhésif. Ajouter les oignons et cuire environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

(facultatif) Ajouter les pommes de terre. Les cuire quelques minutes en les écrasant légèrement, puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Ajouter le lait et chauffer.

Verser le contenu des 4 sachets INOVACURE dans 440 ml d'eau. Remuer à l'aide d'une fourchette.

Débuter la cuisson et incorporer le saumon et l'aneth. Retirer du feu. Saler et poivrer au goût.

(facultatif) Répartir la préparation de pommes de terre entre quatre assiettes.