



Entrées froides aux produits de la mer
Tartare saumon et loup



2h10 **10 min** **0** **2h** **361**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
tartares saumon et loup**

400 g **Filet(s) de saumon**
400 g **Filet(s) de bar**
2 **Echalote(s)**
1 **Herbes de Provence**
1 **Poivre cinq baies**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Citron(s)**
1 botte(s) **Coriandre**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 branche(s) **Menthe fraîche**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper les filets en gros dés.
- 2 Réserver dans une assiette.
- 3 Eplucher l'échalote, la couper grossièrement. Réserver les morceaux dans la même assiette que les poissons.
- 4 Equeuter puis effeuiller la menthe et la coriandre. Réserver.
- 5 Presser les citrons verts et jaunes.
- 6 Pour les presser plus facilement, faire une incision au couteau au centre des citrons.

Étape 2

Réalisation du tartare

- 1 Dans un mixeur, mettre le poisson, l'échalote, la coriandre et la menthe.
- 2 Ajouter le jus des citrons, saler et poivrer.
- 3 Ajouter quelques baies roses.
- 4 Mixer le tout en plusieurs fois pour obtenir un mélange grossièrement haché.
- 5 Transvaser le mélange dans un saladier.

- 6 Ajouter l'huile d'olive et mélanger. Rectifier l'assaisonnement.
- 7 Filmer le saladier et réserver pendant deux heures au réfrigérateur.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le tartare du réfrigérateur.
- 2 Poser un emporte-pièce dans une assiette, le remplir de la préparation. Bien tasser pour qu'il ne se casse pas.
- 3 Retirer l'emporte pièce délicatement. Déposer un branche de coriandre sur le tartare. Décorer l'assiette avec quelques baies roses.