

Poissons

Tartare de saumon exotique


20 min 20 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

494

CALORIES

Étape 1

Préparation des fruits

- 1 Eplucher la mangue et la couper en petits dés. Réserver dans un bol.
- 2 Ouvrir et dénoyauter l'avocat puis retirer la peau et couper la chair en dés.
- 3 Réserver les dés d'avocat dans un bol et citronner.
- 4 Couper le saumon en petits dés, désarreter si besoin et réserver dans un bol.
- 5 Zester le citron vert au dessus du saumon à l'aide d'un zesteur ou d'une râpe.
- 6 Effeuille et ciseler la coriandre, en coupant les feuilles aux ciseaux dans un verre puis ajouter au saumon.
- 7 Eplucher et couper l'oignon rouge en rouelles. Réserver.

Étape 2

Réalisation de la vinaigrette

- 1 Extraire les graines de la vanille et les mettre dans un bol.
- 2 Presser le citron vert, mélanger le jus avec les graines de vanille.

Ajouter l'huile d'olive et émulsionner.

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tartare

300 g **Pavé(s) de saumon**
 1 **Mangue**
 2 **Avocat**
 1 **Oignon(s) rouge(s)**
 1 **Coriandre**
 1 **Citron(s)**

Ingrédients pour la vinaigrette

1 **Gousse(s) de vanille**
 1 **Citron(s) vert(s)**
 6 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Roquette**
 1 **Poivre rose**

3

4 Saler, poivrer et mélanger une dernière fois.

Étape 3

Dressage

1

Verser au dernier moment les 3/4 de la vinaigrette à la vanille sur le saumon et mélanger.

2

Déposer un cercle sur une assiette de dressage.

3

Dans le cercle, déposer une couche de mangue, une couche d'avocat, des rouelles d'oignon rouge et terminer par le saumon, en tassant bien entre chaque.

4

Retirer délicatement le cercle et arroser de vinaigrette.

5

Accompagner d'un mesclun de salade ou de pousses de roquette, assaisonnées de fleur de sel et de vinaigrette. Décorer de quelques baies roses et servir.