William Rollet

Viandes, poissons et oeufs

Tataki de saumon

TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES
25 min	20 min	5 min	0	382

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tataki de saumon

- 1 kg **Dos de saumon**
- 40 g **Graine(s) de courge séchée(s)**
- 40 g **Sésame noir**
- 40 g **Sésame grillé**
- 1 trait **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des tatakis

1. Lever la peau du saumon à l'aide d'un couteau filet de sole.
2. Parer le saumon dans la longueur à l'aide d'un couteau éminceur, ne conserver que le coeur.
3. Tailler le coeur du saumon en bandes épaisses cubiques d'environ 3 centimètres sur 3 cm.
4. Réserver dans une assiette.
5. Concasser les graines de courge à l'aide d'un couteau éminceur.
6. Mélanger les graines de courge concassées avec les graines de sésame noir et de sésame grillé.
7. Rouler le saumon dans le mélange de graines.
8. Chauffer une poêle sur feu vif avec de l'huile d'olive.
9. Une fois l'huile bien chaude, déposer le saumon et le saisir pendant 1 minute sur chaque face.
10. Retourner le saumon sur chaque face à l'aide d'une spatule.
11. Débarrasser dans une assiette.
12. Couper le tataki en tranches épaisses et servir.