Murielle Gaboriau
Diététicien · 449505460

TARTARE DE SAUMON

Servir bien frais dans des verrines, coupelles ou dans une feuille de salade bien croquante comme la sucrine ou l'endive carmine. Si vous n'appréciez pas l'estragon, le cerfeuil ou le fenouil, à la saveur plus nuancée conviendront parfaitement.

40 minutes
40 minutes
6 portions

INGRÉDIENTS

- 450 grammes de saumon, cru, sauvage
- 3 oignons rouges
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra
- Le jus d'un citron entier
- 5 grammes d'estragon
- 1 cuillère à soupe moyenne de sel blanc alimentaire
- Poivre de Timut

MODE DE PRÉPARATION

1° Prenez un cœur de filet de saumon appelé aussi "baron" en poissonnerie.
2° Taillez le saumon en tranches pas trop fines. 5 mm d'épaisseur.
3° Vous pouvez ôter la partie grasse ou pas selon vos préférences.
4° Coupez les tranches en 2 dans la longueur et tailler en dés.
5° Réservez les dés de saumon au froid pendant la préparation des aromates.
6° Ciselez les oignons rouges.
7° Ciselez l'estragon.
8° Broyez au pilon quelques baies de poivre de Timut pour profiter au maximum des arômes.
9° Versez le jus de citron, mélanger et dresser en coupelles, en verrines ou sur des feuilles de salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (154 g)	% AR
ÉNERGIE	129 kcal	199 kcal	10 %
PROTÉINES	12 g	19 g	38 %
GLUCIDES	6 g	10 g	4 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	6 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	5 g	22 %
SODIUM	665 mg	1023 mg	43 %