

Tartare

saumon, avocat, orange et grenade

PRÉPARATION
10 min

RÉFRIGÉRATION
1 h

PERSONNES
2

Ingédients

- 2 petits pavés de saumon surgelés
- 1 avocat
- 1 orange
- 2 c. à soupe d'échalote
- 2 à 3 c. à soupe de graines de grenade
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sauce soja (tamari)
- 4 c. à soupe de jus de citron

1. Coupez le saumon à moitié décongelé en petits dés. Ajoutez l'orange en petits morceaux, l'échalote émincée, les graines de grenade, la ciboulette, l'huile, la sauce soja et 2 c. à soupe de jus de citron. Poivrez. Réservez 1 h au frais.

2. Au dernier moment, coupez l'avocat en petits morceaux, arrosez-le du reste de jus de citron. Salez et poivrez.

3. Répartissez l'avocat dans 2 petits cercles ou rectangles en Inox. Tassez et ajoutez la préparation au saumon dessus. Retirez les cercles et servez.

Variante

Remplacez l'orange par de la pomme ou de la mangue et la ciboulette par de la menthe ou du persil.

#SansGluten
#SansLactose

BON À SAVOIR

Comme le saumon reste cru dans cette recette, il faut le congeler auparavant pour s'assurer que les éventuels parasites soient détruits. La grenade se conserve au réfrigérateur au moins 15 jours après avoir été ouverte.

