



Tartare de saumon - avocats et mangues



INGRÉDIENTS :

- 500g de saumon frais coupé en petits dés
- 2c. à soupe de graines de sésame
- 2c. à soupe de ciboulette fraîche ciselé
- 3c. à soupe de concombre coupé en petits dés
- 3c. à soupe de pomme coupé en petits dés
- 1c. à soupe œufs de Lompe rouge (Tobiko Rouge)
- 2c. à soupe d'huile d'olive
- 4c. à thé de jus de citron fraîchement pressé
- 2c. à soupe de sauce soya (Aki Sushi)
- 1c. à soupe de Gingembre coupé très fin
- 1 avocat bien mûr
- ½ mangue
- ½ c. à soupe de crème de table 35%
- 1c. à thé de jus de citron

PRÉPARATION :

ÉTAPE 1 – PURÉE D'AVOCAT ET MANGUE

Peler l'avocat, couper en morceaux et mettre dans le mélangeur électrique, ajouter la ½ c. à soupe de crème de table et 1c. à thé de jus de citron, salé très légèrement. Bien mélanger le tout pour obtenir une purée consistante. Transférer dans un petit pot et garder réfrigéré.

Peler la mangue, prendre environ la moitié de celle-ci, couper en morceaux et mettre dans le mélangeur électrique avec ½ c. à soupe de crème de table. Bien mélanger le tout pour obtenir une purée consistante. Transférer dans un petit pot et garder réfrigéré.



ÉTAPE 2 – VINAIGRETTE POUR LE TARTARE

Dans un petit ramequin, mélanger 2c. à soupe d’huile d’olive, 4c. à thé de jus de citron fraîchement pressé et 2c. à soupe de sauce soya. Émincer le gingembre pour obtenir 1c. à soupe et ajouter aux autres ingrédients. Couvrir et mettre de côté.

ÉTAPE 3 – PRÉPARATION DU TARTARE

Remplir un bol de glaçons aux deux tiers. Déposer un deuxième bol (en métal de préférence) par-dessus. Cela permettra de conserver le poisson bien au froid pendant sa préparation. Sur un plan de travail, à l’aide d’un couteau, couper le saumon en petits dés et les placer dans le bol refroidi au fur et à mesure. Réserver au réfrigérateur.

Sur un plan de travail, peler une demi-pomme verte et couper en très petits dés pour obtenir 3c. à soupe. Peler ensuite un demi-concombre, couper celui-ci en deux sur sa longueur et retirer les pépins à l’intérieur, garder seulement la portion solide du concombre. Couper en très petits dés pour obtenir 3c. à soupe.

Pour compléter le tartare, mélanger dans un grand bol : le saumon, les graines de sésame, la ciboulette finement ciselée, les concombres, les pommes et les œufs de Lompe rouge. Bien mélanger les ingrédients et incorporer la vinaigrette tout en mélangeant bien le tout. Le tartare est maintenant prêt à être servi.

ÉTAPE 4 – SERVIR LE TOUT

Pour dresser les tartares sur les assiettes, utiliser un emporte-pièce rond ou un ramequin. Mettre une mince couche de purée d’avocat pour débiter, ensuite appliquer le tartare par-dessus la purée. Pour terminer, ajouter une cuillère à thé de purée de mangue sur le dessus du tartare et décorer avec quelques braies de ciboulette si vous le désirez, puis dégustez le tout sans attendre avec de bonne petites biscotes.