

TARTARE DE SAUMON A L 'AVOCAT

Jeudi 01 Février 2018

Malgré la pluie et un temps plus que gris, une envie de frais

Tartare de saumon à l'avocat pour 2 personnes et 7pp- 3 spl
par part

- 200 g de saumon frais ou congelé*
- 200 g de cœurs de palmier*
- 50 g d'avocat
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 2 citrons bio verts ou jaunes
- persil ciboulette
- sel poivre blanc

Trancher le saumon en petits dés et le faire mariner dans l'huile et le jus d'un citron. Assaisonner. Filmer et mettre au frais minimum 1 heure avant le repas

Couper les cœurs de palmier en petits dés comme l'avocat citronné avec le deuxième citron.

Poser deux emporte-pièces sur deux assiettes.

Mélanger le saumon avec l'avocat, les cœurs de palmier et les herbes aromatiques ciselées. Rectifier l'assaisonnement et tasser le tout dans les emporte-pièces

Décorer d'une tranche de citron, ôter les emporte-pièces et servir immédiatement



Je prends en général du saumon surgelé, je suis plus sûre de sa fraîcheur et c'est plus facile à couper

Pour le repas : praires (1pp- 0 spl) -tartare de saumon à l'avocat (7pp- 3 spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) - mousse abricot avec 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl). Total : 11pp- 6 spl

Très bon jeudi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.FR)

Tous droits réservés