

TARTARE DE CABILLAUD A L'ANANAS

Lundi 10 Juillet 2017

Pour ceux et celles qui sont au bord de mer, profitez de la fraîcheur des arrivages



Tartare de cabillaud à l'ananas pour 2 personnes et 4pp- 3 sp par part

- 240 g de cabillaud *
- 100 g d'ananas frais*
- 1 citron bio*
- ciboulette *

-2 cuillérées à café d'huile de colza

-sel poivre blanc

Placer le poisson 30 minutes dans le congélateur puis avec un couteau très propre et sur une planche à découper aussi bien nette, couper le cabillaud en petits dés

L'arroser du jus du citron de l'huile et l'assaisonner

Couper l'ananas aussi en petits dés et mélanger au cabillaud avec la ciboulette émincée

Mettre au frais

Au moment de servir, tasser le tartare dans 2 emporte pièces

Je prends souvent du cabillaud car il a une bonne tenue à la coupe .A faire aussi avec du saumon

Comme pour un carpaccio , je mets le poisson au frigo pour le rendre plus facile à la coupe

Pour le repas : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – tartare de cabillaud (4pp- 3 sp) -100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) –coupe de fraises (0pp- 0 sp) + 2 boules de sorbet hypoglucidique framboise (2pp- 2 sp). Total : 9pp- 8 sp

Très bon début de semaine