

# TARTARE DE SAUMON AU CONCOMBRE, AUX CÂPRES ET À L'ANETH

SERVI SUR PURÉE D'AVOCAT, AVEC CROÛTONS ET SALADE VERTE CITRON ET DIJON



WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson  
25-40 minutes

## INGRÉDIENTS INCLUS



Saumon  
qualité tartare



Mayonnaise  
5 poivres et citron  
(Cuisine Poirier)



Concombre  
libanais



Citron



Câpres



Moutarde  
de Dijon



Laitue frisée  
rouge



Pain ciabatta



Avocat



Aneth  
(Bouquet de Verdure)

## INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Huile



Sel

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau  
Plaque de cuisson

Calories 600	Lipides 29 g	Lipides saturés 4.5 g	Lipides trans 0 g	Cholestérol 80 mg	Sodium 860 mg	Glucides 47 g	Fibres 8 g	Sucres 2 g	Protéines 36 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	45 %	22 %		26 %	36 %	16 %	33 %	—	—	35 %	45 %	8 %	35 %

\* Lorsque vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions



### Cuire les croûtons

1

- Allumer le grill du four à puissance élevée.
- Trancher finement le **pain ciabatta** et déposer sur une plaque de cuisson.
- Badigeonner d'**huile** des deux côtés et faire griller au goût des deux côtés en surveillant la cuisson.
- Retirer du four et réserver.



### Mise en place

2

- Hacher les **câpres** et l'**aneth** et déposer dans un bol.
- Couper le **concombre libanais** en très petits morceaux et ajouter.
- Zester le **citron** et en ajouter la moitié. Réserver l'autre moitié.
- Couper le **citron zesté** en deux. Presser le jus de la moitié du **citron** dans un bol et réserver. Jeter la pelure.
- Trancher l'autre moitié de **citron** et réserver.



### Terminer le tartare

3

- *Il est préférable de déposer un bol de glace sous votre bol d'aliments lors de la préparation du tartare. Retirer la peau du **saumon qualité tartare** et jeter.*
- Couper la chair en très petits cubes et déposer dans le bol. (*Truc : Couper le saumon en fines lanières, puis recouper ces lanières.*)
- Ajouter la **mayonnaise 5 poivres et citron** et de l'**huile** (*Suggestion : huile d'olive*) au goût.
- Bien mélanger et **saler** si désiré pour rehausser la saveur.
- Réserver au réfrigérateur.



### Préparer la purée d'avocat

4

- Ouvrir l'**avocat** et retirer la chair.
- Déposer dans un bol. Ajouter du **zeste de citron** et du **sel** au goût.
- À l'aide d'un mélangeur à main, réduire l'**avocat** en purée lisse. Réserver. *Un pilon à pommes de terre peut aussi être utilisé, mais l'avocat sera moins lisse.*



### Préparer la salade

5

- Couper la **laitue frisée** en morceaux.
- Mélanger le **jus de citron réservé** et la **moutarde de Dijon**.
- Incorporer 10 ml (2 c. à thé) ⓘ d'**huile** (*suggestion : huile d'olive*) en fouettant.
- Si désiré, ajouter du **zeste de citron** et du **poivre** au goût.



### Servir

6

- Si désiré, ajouter plus de **zeste** dans le **tartare** ou utiliser pour décorer l'assiette.
- Faire un cercle dans chaque assiette avec la **purée d'avocat**.
- Déposer le **tartare de saumon** sur le dessus.
- Servir avec les **croûtons**, la **laitue** et la **vinaigrette citron et Dijon**.  
Bon appétit!