



Tartare de saumon à la mangue

 En deux mots :

Une entrée légère, pleine de saveurs et de couleurs avec le plein de protéines animales, d'oméga 3, de fibres et de vitamines. Un tartare sucré salé à tester absolument, mais attention à l'addiction.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 120 g de saumon
- ▶ 30 g de mangue mûre
- ▶ 30 g de papaye verte
- ▶ 10 g de poivron vert
- ▶ 10 g de poivron rouge
- ▶ 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- ▶ 0,25 cuillère à café de piment d'espelette
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 40 g de crevette cuite
- ▶ 1 feuille de menthe

Les quantités sont données pour un repas en plat principal.

Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Ôter la peau du filet de saumon et le couper en petits dés, réserver.

Peler une mangue et en récupérer 30g puis les couper en tout petit dés (brunoise), réserver.

Peler un morceau de papaye verte et en récupérer 30g, couper en tout petits dés (brunoise), réserver.

Ôter le carapace des crevettes et les couper en fines tranches, réserver.

Laver et couper le poivron vert et le poivron rouge et les couper en tout petits dés (brunoise), réserver.

Mélanger l'ensemble des ingrédients.

Ajouter le jus de citron, le piment d'Espelette et mélanger.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Dresser à l'aide d'un emporte pièce ou bien à l'aide d'un bol.

Décorer avec une feuille de menthe.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.