

TARTARE EXOTIQUE AUX 2 POISSONS



Recettes100faim.fr

Pour 4 à 6 personnes | Préparation : 15 minutes | Repos au frais : 1h | Pas de cuisson

1 filet de cabillaud = 200g • 1 filet de saumon (ou truite) = 200g • 1/2 citron jaune = 20 mL de jus
1/2 oignon rouge = 50g • 2 fruits de la passion • 1 mangue • 1/2 grenade • Poivre moulu

Herbes aromatiques au choix et à votre convenance : aneth, persil, coriandre • Huile d'olive 2 càs

Les quantités peuvent varier selon vos goûts. Les poissons et les fruits doivent être frais (et non surgelés).



1. **Retirer la peau** des filets de poissons si nécessaire et découper les filets en **petits cubes**.
2. Retirer la peau de l'oignon et le couper en **petits cubes** au couteau ou à l'aide d'un petit mixeur hachoir. Découper les fruits de la passion en 2 et retirer la **pulpe** et le jus à l'aide d'une cuillère. Eplucher la mangue, découper des morceaux de chair puis découper la chair en **petits cubes**. **Ciseler finement** les herbes aromatiques au choix.
5. Pour la **grenade**, prudence ça tâche ! Mettre un tablier et remplir un grand **saladier** rempli d'eau froide. Déposer la grenade dans l'eau et planter un couteau à dents pour la découper en 2 puis en 4. Laisser les quartiers de grenade immergés dans l'eau et **retirer** les grains à la main. **Egoutter** le tout pour ne garder que les grains, retirer les petites peaux blanches si besoin.
6. Dans un **saladier**, **déposer** tous les ingrédients : poissons, oignon, fruits de la passion, mangue, grenade et herbes aromatiques. **Verser** le jus de citron jaune et l'huile d'olive, **poivrer** et laisser reposer **au frais au moins 1h**.
8. Servir la préparation dans des **verrines**, dans les « **coques** » de fruits de la passion ou à l'assiette (à l'aide d'emporte pièce).

Conseils & astuces de diététicienne :

- Pour une chair bien tendre et sans arrête, privilégier des **filets** de poissons.
- Le cabillaud peut se remplacer par de l'**aiglefin** ou du **lieu noir**.
- Le saumon (ou la truite) sont des poissons gras riches en bonnes graisses.
- Vous pouvez ajouter des cubes d'**avocat**. Prudence, ça noircit vite !
- Une fois prêt, ce tartare se conserve au frais et se consomme dans les 24h.



Margaux Letort - diététicienne & blogueuse culinaire

www.recettes100faim.fr

