



Sauvage, Naturel & Durable®

Tartare de saumon fumé

Pour 4 personnes :

Pommes de terre :

4 petites patates douces, d'environ 250 g chacune
2 brins de menthe
2 citrons, non traités
10 ml de miel, par exemple : miel de châtaignier
Sel
40 ml d'huile d'olive

Tartare :

4 beaux oignons de printemps
30 g de câpres très fines, "Nonpareilles"
300 g de poires aromatiques
¼ Bouquet de cerfeuil
600 g de saumon fumé d'Alaska
Poivre noir, fraîchement moulu
30 g de caviar de saumon



Préparation:

1. Préchauffez le four à 200°C (four à convection de 190°C) pour les patates douces. Enveloppez les patates douces dans du papier d'aluminium et faites-les cuire au four sur l'étagère du milieu pendant environ 60 à 70 minutes. Ensuite, sortez-les, enlevez la peau et coupez-les en fines tranches, puis étalez-les sur quatre assiettes.
2. Pour l'assaisonnement, enlever la menthe des tiges et la couper finement. Lavez les citrons à chaud, puis séchez-les : râpez finement le zeste et pressez le jus. Mélangez la menthe, une cuillère à café de zeste de citron, 30 ml de jus de citron, du miel et un peu de sel, puis incorporez l'huile, assaisonnez à nouveau et étalez sur les tranches de patate douce.
3. Pour le tartare, nettoyez les oignons de printemps et les couper très finement. Coupez des câpres à volonté. Pelez et coupez les poires en petits dés, puis arrosez-les d'un peu de jus de citron. Cueillez le cerfeuil sur les tiges et hachez le finement - à l'exception de quelques belles feuilles. Coupez également le saumon en petits dés, puis mélangez-le aux ingrédients du tartare préparé et assaisonnez-le avec du jus de citron, du zeste de citron et du poivre.
4. Placer le tartare - par exemple à l'aide d'un anneau - sur les tranches de patate douce marinées et garnir de caviar de saumon et du cerfeuil restant.

Réalisation: 1 heure. 30 min.

Alaska Seafood Marketing Institute
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, tél: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
crédits photos: Alaska Seafood
réimpression gratuite
deux spécimens demandés



Valeurs nutritionnelles par portion:

Énergie: 700 kcal/ 2940 kJ

Protéines: 38 g

Lipides: 30 g

Glucides: 65 g