

Tartare saumon avocat mangue



INGRÉDIENTS

- 400g de filets de saumon
- 4 avocats
- 500g de mangue fraîche ou décongelée
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons (jus + zestes)
- ½ petit piment, émincé finement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 3 cuil. à soupe de sésame
- 1 cuil. à soupe de ciboulette
- Sel & poivre

INSTRUCTIONS

- 1 Couper les filets de saumon frais en dés, de même que les avocats et les mangues. Placer dans 3 saladiers de taille moyenne, un pour chaque ingrédient.
- 2 Dans un bol, préparer la marinade avec l'huile d'olive, le jus de citron et les zestes. Ajouter l'ail écrasé, le petit piment émincé, saler et poivrer. Verser les $\frac{2}{3}$ de la marinade sur les dés de saumon crus et ajouter les graines de sésame. Laisser mariner pendant 30 minutes au réfrigérateur.
- 3 Diviser le tiers restant de la marinade en deux et répartir de manière égale sur les avocats et sur les mangues, tous deux coupés en dés. Égoutter les mangues avant utilisation pour éviter qu'elles ne rendent trop de jus.
- 4 Dresser dans une assiette directement, à l'aide d'un cercle de dressage en métal, en commençant par la couche de mangues, puis celle d'avocats, avant de terminer par la couche de saumon mariné. Décorer avec quelques brindilles de ciboulette et servir immédiatement.