

Tartare au saumon

2 portions

Ingrédients

1.	15 ml	câpres	1 c. soupe
	15 ml	moutarde de Maille à l'ancienne	1 c. soupe
	1	petite gousse d'ail hachée finement	1
	1	cornichon à l'aneth haché fin	1
	30 ml	relish sucrée	2 c. soupe
	15 ml	mayonnaise	1 c. soupe
	15 ml	échalotes grises hachées finement	1 c. soupe
	10 ml	jus de citron	2 c. thé
	4	gouttes de sauce Tabasco	4
	au goût	poivre frais moulu	au goût
	2	darnes de saumon frais (250 g / $\frac{1}{2}$ lb au total) sans la peau et coupées en petits morceaux	2

2. Nid de verdure

laitue boston et/ou salade mesclun pour 2 personnes

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients ensemble en terminant par le saumon.
Si le temps vous le permet, laisser reposer au réfrigérateur 1 heure.
- Disposer le tartare sur un nid de verdure dans chaque plat de service.

Valeur nutritive par portion					
Calories	290	Gras total	17 g	Calcium	34 mg
Protéines	26 g	Saturés	3,5 g	Fer	1 mg
Glucides	9 g	Polyinsaturés	6,5 g	Vitamine C	9 mg
Fibres				Acide	
alimentaires	0,5 g	Oméga-3	2,7 g	folique	37 mcg
		Monoinsaturés	5,5 g		

TIRÉ DU LIVRE "OSEZ BIEN MANGER"
Auteure Nathalie Verret diététiste Publication Modus Vivendi