

**BOWLS TARTARES DE  
CREVETTES À LA MANGUE ET  
SAUMON À L'AVOCAT**



Assez facile  
1h00 de préparation  
12 mn de cuisson  
Assez cher  
Sans gluten

Ingrédients pour 6 pers. :

- 600 g de riz basmati
- 1 demi-poivron jaune (ou rouge)
- 2 carottes
- 2 poignées de jeunes pousses (ou de mâche)
- Huile d'olive
- 1/2 bouquet de menthe fraîche
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- Sauce soja

Pour le tartare de saumon :

- +/- 500 g de pavé de saumon frais sans la peau
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron vert
- 2 avocats
- 3 tiges de ciboulette chinoise (à défaut de la ciboulette) finement ciselées
- Quelques branches de coriandre ciselées

Pour le tartare de crevettes :

- Une quinzaine de grosses crevettes crues (si vous n'en trouvez pas chez votre poissonnier, achetez-les congelées)
- 1 mangue
- 1/2 c. à café de gingembre haché
- 3 tiges de ciboulette chinoise (à défaut de la ciboulette) finement ciselées
- 1/2 citron vert
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sauce soja

Variantes :

Vous pouvez rajouter des œufs de saumon, un piment finement émincé ou mettre d'autres crudités selon vos goûts.

1. Pour le tartare de saumon : rincez et séchez le pavé de saumon avec du papier absorbant. Coupez-le en petits dés de +/- 7 à 8 mm. Réservez dans un saladier. Ajoutez les deux avocats que vous aurez coupés en petits dés de la même taille. Citronnez-les avec le jus d'un demi citron vert. Ajoutez la ciboulette et la coriandre finement ciselées, la sauce soja, l'huile d'olive, le jus du demi citron vert restant. Remuez délicatement et réservez au frais.
2. Pour le tartare de crevettes : décortiquez et dénervez les crevettes. Coupez-les en petits tronçons de +/- 7 à 8 mm. Réservez dans un bol. Versez dessus le jus du citron vert, l'huile d'olive, la sauce soja, le gingembre, la ciboulette chinoise et la mangue que vous aurez coupé en petits dés de +/- 7 à 8 mm. Remuez délicatement et réservez au frais.
3. Pendant ce temps, faites cuire le riz selon les indications figurant sur le paquet. Égouttez-le. Vous pouvez également, si vous préférez, le faire frire 2 à 3 mn dans un wok bien chaud avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Répartissez le riz dans 6 bols larges.
4. Pelez et râpez les carottes.
5. Nettoyez, épépinez le poivron et coupez-le en très fines lamelles : +/- 5 cm de long x 1/2 cm de large.
6. Nettoyez la coriandre et la menthe, réservez 6 branches entières de chaque, ou plus selon vos goûts.
6. Répartissez dans chaque bol, sur le riz : le tartare de saumon d'un côté, le tartare de crevettes de l'autre, quelques jeunes pousses, un peu de carottes râpées, enfin, les lamelles de poivron sur le dernier côté. Versez un filet d'huile d'olive sur les crudités et terminez en disposant les branches de coriandre et de menthe entières. Servez aussitôt avec de la sauce soja en accompagnement.



Lors de la découpe du saumon, enlevez les petites parties blanchâtres situées sur les côtés du pavé : elles sont grasses et gélatineuses et détériorent le goût du saumon. Enlevez également, la chair marron au centre pour que votre tartare soit d'une belle couleur uniforme.

