TARTARE SAUMON AVOCAT MANGUE À LA CIBOULETTE

1. Épluchez et dénoyautez la mangue et l'avocat. Citronnez l'avocat.
   Coupez-les en petits dés d'environ 1 cm. Réservez dans un saladier.
2. Enlevez la peau du pavé de saumon. Rincez-le, séchez-le dans du papier absorbant et coupez-le en petits dés de la même taille que l'avocat et la mangue. Mettez-les dans le saladier.
3. Rincez la ciboulette et ciselez-la finement à l'aide de ciseaux au-dessus du saladier.
4. Dans un bol, mélangez le jus du citron vert, l'huile de sésame et la sauce soja. Versez-la dans le saladier.
5. Mélangez délicatement tous les ingrédients et répartissez le tartare dans des verrines ou dans un saladier. Parsemez de graines de sésame et réservez au réfrigérateur 30 mn.

💡 La fraîcheur du saumon est essentielle pour cette recette. Précisez bien à votre poissonnier que vous allez le manger cru et consommez-le le jour même.
Cette recette se prépare au dernier moment.
Investissez dans un long couteau effilé qui coupe bien, ce sera beaucoup plus facile.
Pour enlever la peau du saumon, mettez le pavé côté chair sur la planche. Appuyez sur le pavé avec votre main bien à plat et avec l'autre main, découpez juste sous la peau à l'aide du long couteau.
Enlevez les petites peaux blanchâtres situées sur les côtés du pavé : elles sont grasses et gélatineuses et détériorent le goût du saumon. Enlevez également, les parties marrons pour que votre tartare soit d'une belle couleur uniforme.

Assez facile
50 mn de préparation
Assez cher
Sans gluten
Cru

<u>Ingrédients pour 4 pers.</u> :

- 400 g de **pavé de saumon**
- 1 **mangue**
- 1 **avocat**
- 1 jus de **citron vert**
- 1/2 botte de **ciboulette**
- 3 c. à soupe d'**huile de sésame**
- 4 c. à soupe de **sauce soja**
- 1 c. à soupe de **graines de sésame**

Variantes :

Vous pouvez remplacer l'huile de sésame et la sauce soja par de l'huile d'olive et du sel.
Vous pouvez rajouter de la ciboule, des échalotes émincées, une pointe de gingembre...
Vous pouvez remplacer la ciboulette par de l'aneth, du basilic, du basilic thaï...