



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Tartare de saumon et radis croquant au carré frais

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de repos : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 10 Carré Frais 0 % (250 g)
- 400 g de filet de saumon
- 16 gros radis
- 5 cl de jus de citron
- 1 botte de ciboulette
- 2 échalotes
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Préparation de la recette :

Épluchez et hachez les échalotes, ciselez la ciboulette.

Taillez le saumon en petits cubes.

Mélangez le jus de citron dans un bol avec du sel et du poivre. Ajoutez l'huile d'olive en fouettant.

Mélangez le saumon avec les échalotes et la moitié de la marinade au citron, laissez mariner le saumon 20 minutes au frais.

Lavez et coupez les radis en petits cubes, mélangez-les avec le reste de marinade au citron, la ciboulette du sel et du poivre.

Mélangez le carré frais dans un bol avec une cuillère.

Au moment de servir, montez les tartares à l'aide d'un emporte-pièce en commençant par le tartare de saumon puis une couche de carré frais et terminez par les radis.

Arrosez le tout avec un peu de marinade des radis et servez bien frais.