



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*



## *Tartare de saumon*

*Temps de préparation : 5 minutes*

### *Ingrédients (pour 3 personnes) :*

- 250 g de filet de saumon*
- 20 brins de ciboulette*
- 2 cuillères à café de moutarde forte*
- 10 cl d'huile d'olive*
- quelques gouttes de jus de citron*
- sel et poivre*

### *Préparation de la recette :*

*Mettre dans un mixeur le saumon coupé en dés, la ciboulette, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre.*

*Mixer le tout 15 à 20 secondes.*

*Dresser sur une assiette, et parsemer de ciboulette hachée.*