

NOS RECETTES POUR UN RÉVEILLON RÉUSSI

Tartare aux deux saumons

4 pers.

Informations nutritionnelles (pour 100gr)

148 Kcal - 15g de protéines - 9g de lipides - 2,5g d'acide gras saturés - **3,5g de glucides !**



 Préparation : 25 min - Cuisson : 0 min

Ingrédients :

- 200g saumon frais et 40g de saumon fumé
- 30g de fromage frais St Môret, Philadelphia...
- 20g de fromage blanc
- 1 c à café de moutarde mi forte (environ 20g)
- jus d'1/2 citron
- 1/2 grenade (80g)
- 5g aneth ou de ciboulette, sel et poivre

Instructions :

- ❖ Commencez par préparer tous les ingrédients.
- ❖ Coupez les deux saumons en petits dés de taille identique.
- ❖ Pressez le jus de citron, ciselez finement l'aneth ou la ciboulette et épépinez la demi grenade.
- ❖ Dans un récipient mélangez le fromage frais, la crème ou fromage blanc, la cuillère de moutarde avec la moitié du jus de citron. Poivrez.
- ❖ Ajoutez les deux saumons et la grenade. Mélangez et goûtez.
- ❖ Ajoutez peu à peu le reste de jus de citron si nécessaire.
- ❖ Rectifiez l'assaisonnement en fonction de votre goût : plus de citron ou de moutarde, ajoutez du sel si le saumon fumé n'est pas trop salé...

