

DFM 930 CHAUD DEVANT 2017

« Les Bons petits plats de Francette »

Saumon et Gambas en Tartare, Agrumes et Mousse d'Avocat

Préparation : 30mn, Marinade : 1h, Pour : 6 personnes

Il vous faut :

250g de gambas surgelées décongelées, 400g de saumon écossais label rouge, 2 pamplemousses roses, le jus et le zeste de 4 citrons verts non traités ou bios, 3 avocats mûrs mais fermes, 1 petit oignon rouge, huile d'olive, 2 cuillères à soupe pour Guacamole, 200g de mesclun, fleur de sel, bouquet de coriandre, 1 petit piment frais, poivre du moulin.

Réalisation de cette recette :

Pelez les pamplemousses à vif (sans la peau blanche) puis séparez les quartiers des membranes en recueillant le jus et émiettez la pulpe. Dans un saladier, mélangez les gambas et le saumon coupés en dés avec la pulpe des pamplemousses avec de l'huile d'olive, le jus de pamplemousse, le jus et le zeste de 2 citrons, la fleur de sel, du poivre et la moitié du piment haché. Couvrez et placez 1h au frais.

Coupez les avocats en deux et prélevez la chair. Epluchez l'oignon. Rincez la coriandre et le mesclun. Mixez les avocats et l'oignon avec le jus et le zeste des 2 autres citrons, le reste de piment, les épices à Guacamole, du sel, du poivre, la coriandre et 1 filet d'huile d'olive.

Réservez au frais.

Versez la mousse d'avocat dans 6 coupelles, versez le tartare égoutté et parsemez de mesclun légèrement assaisonné.