

Tartare de saumon & mangue aux herbes fraîches



20 minutes



210/personne



4 personnes



Riche en oméga-3
Antioxydants

Ingrédients



Filet de saumon frais : 400 g



Mangue bien mûre : 250 g



Jus d'1 citron vert



Huile d'olive : 2 c. à soupe



Coriandre fraîche : 4 à 5 branches



Ciboulette fraîche : 6 à 8 brins



Sel et poivre

Étapes

Couper le saumon en petits dés réguliers à l'aide d'un couteau bien aiguisé.

Éplucher la mangue, puis la couper en dés de taille similaire à ceux du saumon.

Ciseler finement la coriandre et la ciboulette.

Dans un saladier, mélanger délicatement le saumon, la mangue et les herbes fraîches.

Arroser avec le jus de citron vert et l'huile d'olive.

Saler, poivrer, puis mélanger à nouveau avec douceur.

Réserver au réfrigérateur pendant 15 à 30 minutes avant de servir bien frais.