



TARTARE DE SAUMON AUX LENTILLES BELUGA

PREP.
15'

CUISS.
20'

Ingrédients



- 200g de saumon (pavé ou filet)
- 100g de lentilles Béluga
- 3 fruits de la passion bien mûrs
- 1 citron vert
- 3 c. à s. d'huile de noisette
- 1 c. à c. de baies roses concassées
- Sel, poivre

Préparation

- Plongez les lentilles dans une grande casserole d'eau froide, non salée.
- Portez à ébullition et faites cuire 20min (*goûtez-les pour vérifier*). Égouttez et réservez au frais.
- Parez le saumon, rincez-le sous l'eau froide, épongez-le avec du papier absorbant.
- Détaillez-le en cubes de taille moyenne. Réservez au frais.
- Zestez le citron vert et prélevez son jus. Récoltez la pulpe des fruits de la passion, (*vous pouvez la passer au tamis afin d'éliminer les graines*)
- Préparez la vinaigrette en mélangeant le jus et le zeste du citron vert, la pulpe de fruits de la passion, l'huile, les baies roses, sel et poivre.
- Versez la moitié de cette vinaigrette dans les lentilles, ajoutez l'autre moitié au saumon.
- Montez les tartares dans chaque assiette ou en verrines. Réservez au frais jusqu'au service.



- Si vous souhaitez préparer cette recette à l'avance, mélangez le saumon et la vinaigrette uniquement 10 minutes avant de servir, au risque que le citron cuise le saumon.

- N'hésitez pas à faire un duo saumon frais – saumon

