

# Mon tartare de saumon à l'avocat

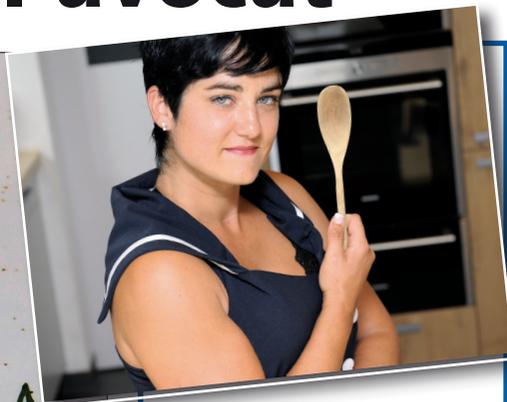
**A**près le tartare de bœuf, place au tartare de saumon. Rien à voir, on est bien d'accord. Mais alors rien du tout. C'est toutefois tout aussi délicieux. Frais, léger et subtil. En entrée en toutes saisons, c'est parfait. Je vous demande juste de faire gaffe, les amis. Faites gaffe au type de saumon que vous achetez. Cela tombe sous le sens, mais je préfère le mentionner, ne l'achetez pas sous-vide. Demandez à votre poissonnier ou à la poissonnerie de votre grande surface du cœur de filet et dites haut et fort que c'est pour un tartare. Dites-le même deux fois si nécessaire. Je parie que votre poissonnier partira immédiatement vous chercher un morceau de choix bien caché dans sa chambre froide. Un beau cœur de filet de derrière les fagots, qui vous permettra de faire le plein d'oméga-3. Parce qu'on ne plaisante pas avec le poisson cru, c'est bien connu.

Je dois cependant vous avouer quelque chose. Cette recette, à la base, n'est pas la mienne. C'est celle de mon Homme. Mon Homme à moi, tout aussi toqué devant les fourneaux. Et ça, c'est cool. Quand on est une passionnée de cuisine, notre petite famille en profite, bien entendu. Mais elle en pâtit également. La blogueuse culinaire que je suis vit dans un autre monde, quelques heures par jour.

Tout d'abord, il y a la phase «chercher l'inspiration». Dans les livres, sur le net, dans ma tête, dans mes souvenirs. C'est comme si je composais un morceau de musique. Je note mes idées. Les ingrédients, les cuissons, les petits plus qui pourraient faire la différence. Je



Lénart/Nadine Jacquet



**Pour 4 personnes  
(en entrée)**

Préparation: 20 minutes

- 350 g de saumon extra frais (cœur de filet)
- 1 avocat bien mûr
- le jus d'un demi-citron
- 1 oignon nouveau ou une échalote
- 1 c. à c. de poivre de Sichuan ou poivre noir
- de la fleur de sel
- 2 c. à s. d'huile d'avocat (grande surface)
- 1/2 c. à c. de curry de Madras
- bouquet d'aneth

parle toute seule comme si j'avais plein d'amis autour de moi. Un peu schizophrène la fille. Et déjà à ce stade, il ne faut pas me déranger. Puis il y a la phase «mise en place de la recette». Je coupe, je hache, je

pèle, je mélange. Je parle toute seule. Et puis, je note. Ou plutôt je gribouille dans un cahier. Parce qu'en général, dans le feu de l'action, les doigts pleins de farine ou autres charmants ingrédients,

j'ai un peu de peine à tenir mon stylo. Quant aux taches sur les pages de mon cahier, on n'en parle même pas. Et, surtout, je photographie. Clic-clac, en long, en large et en travers.

Vient ensuite la phase finale «réalisation de la recette». D'une main, j'attrape une poêle ou une casserole. De l'autre, je saisis une spatule. Puis se succèdent les ingrédients dans un ordre bien précis. Je parle toujours toute seule. Je gribouille, je trace, je biffe, je corrige. Je prends une photo. Je déglace. Je gratte. Je baisse le feu. J'ajoute. Je

mélange. J'attends. J'écoute. Je sens. Je goûte. Je rectifie. J'allonge, je réduis. Je sale. J'incorpore. Je mixe. Je fouette. Je détends. Je prends une photo. J'épaissis. J'émulsionne. Je laisse frémir. Je note. Et je parle toute seule. Inutile de vous dire que, dans ces moments-là, plus rien n'existe. Aucun dérangement n'est toléré. «Maman travaille, les enfants».

Ensuite il y a la phase «photographie de la recette dans l'assiette». Sur tous les plans. Depuis le haut, le bas, à gauche en diagonale. Je tourne l'assiette plusieurs fois pour obtenir la meilleure prise de vue. «Tu viens à table maman?» «Mangez, mangez, Maman arrive». Nous arrivons ensuite à la phase «dégustation de la recette». L'heure de vérité. Mes petits nains donnent leurs avis. Assez justes en principe, je le reconnais. Puis mon Homme. Je prends nerveusement ma fourchette et je goûte. Et là, c'est soit noir, soit blanc. Soit je suis contente, soit pas du tout. Parfois je suis fière de moi et parfois non. «Sois pas triste maman, c'est bon quand même». Peut-être, mais pas assez. Tant pis,

j'effacerai les 65 photos. Et je réessaierai différemment une autre fois. Demain peut-être. Ou pas.

Alors heureusement que mon Homme est aussi toqué que moi. S'il ne note rien et ne prend aucune photo, il me comprend. Il respecte ma petite folie, ma grande obsession. Et grâce à cela, je me sens libre de jouer à la schizophrène devant ma planche à découper. Et libre de noter et photographier ses recettes à lui, pour pouvoir les reproduire et les transmettre à mes chers lecteurs. C'est chose faite aujourd'hui. Faites-lui confiance et régalez-vous! VIRGINIE LÉNART

[www.lesrecettesdevirginie.com](http://www.lesrecettesdevirginie.com)

## La marche à suivre

**1** Enlevez la peau de l'avocat, coupez-le en petits dés et mettez-les dans un plat. Ajoutez immédiatement le jus de citron afin d'éviter l'oxydation et mélangez.

**2** Détaillez le saumon pour le tartare en tout petits dés: coupez-le d'abord en lanières puis en

dés et mélangez à l'avocat.

**3** Coupez les extrémités de l'oignon nouveau et émincez-le très finement. Ajoutez dans le plat. Donnez quelques tours de moulin à poivre. Ajoutez 3 pincées de fleur de sel (plus ou moins selon vos goûts) et les 2 c. à s. d'huile

d'avocat, le curry et l'aneth finement ciselé. Mélangez.

**4** Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Vous pouvez préparer ce tartare à l'avance, mais conservez séparément au frais le saumon et le reste de la préparation. Mélangez le

tout à la dernière minute pour éviter que le saumon ne cuise avec le jus de citron. Servez à l'aide d'une cerclette ou d'un emporte-pièce pour donner une jolie forme, avec des toasts, un peu de beurre et une tranche de citron.