

6 [Tartares salés et sucrés]

Pour les aliments délicats (poisson, fruits tendres...), il est préférable de ne pas tirer le mécanisme jusqu'au bout, ni trop longtemps et de secouer fréquemment. Pensez à congeler vos poissons 24 h à 72 h, avant de les consommer crus pour éviter les parasites.

Tartare de saumon et mangue

€ 8,00

☒ 20 mn dans le réfrigérateur

- 300 g de saumon frais sans peau, ni arête
- 200 g de mangue mûre et ferme, épluchée et dénoyautée

Mettez dans l'Extra Chef, le saumon et la mangue coupés en gros morceaux. Exercez 2 tractions, mélangez et exercez à nouveau 2 tractions. Mettez le tartare dans un saladier, assaisonnez avec de la vinaigrette, mélangez et conservez au frais 20 mn avant de servir.

Variantes : Remplacez le saumon et la mangue par :

Tartare de Saint-Jacques et clémentines :

€ 8,40

300 g de clémentines épluchées en quartiers et 300 g de noix de Saint-Jacques.

Tartare de crevettes et poivrons :

€ 6,80

200 g de poivrons rouges épluchés, épépinés et coupés en morceaux, et 300 g de crevettes cuites décortiquées.

Tartare de maquereaux et pomme verte :

€ 5,50

250 g de filets de maquereaux sans peau, sans arête, coupés en 4 et 150 g de pomme verte granny smith.

Tartare de sardines, pomme et citron vert :

€ 7,00

300 g de filets de sardine, 150 g de pomme épluchée, épépinée et coupée en morceaux, et 15 ml de jus de citron vert.

Tartare d'avocat et oranges :

€ 5,50

500 g d'avocats épluchés, dénoyautés et coupés en morceaux, 500 g d'oranges à dessert épluchées à vif et quartiers prélevés.

Vinaigrette

€ 1,90

- 1 échalote épluchée
- 15 ml de moutarde, sel et poivre
- 25 ml de citron vert
- 150 ml d'huile d'olive
- 25 ml de vinaigre de vin
- Zestes de citron vert (facultatif)

Dans l'Extra Chef, mixez l'échalote coupée en morceaux avec les autres ingrédients. Conservez dans le Shaker au réfrigérateur.



Astuce

Pensez à accompagner vos tartares de fruits de tuiles aux amandes (Livret 1000&1 Astuces TurboTop) ou de tuiles de Carambar (Livre Pressée, pas Stressée p. 81).

Tartare d'ananas

€ 4,00

☒ 2 h dans le réfrigérateur

- 1 ananas (± 1 kg)
- 25 ml de sucre
- 10 feuilles de menthe

Dans l'Extra Chef, mixez grossièrement en plusieurs fois et en mélangeant souvent, l'ananas épluché et coupé en gros morceaux, les feuilles de menthe et le sucre. Gardez au frais pendant au moins 2 h. Pour une touche d'originalité, ajoutez 1 ml de poivre de Sichuan.

Variantes : Remplacez l'ananas et la menthe par :

Tartare aux deux pommes et gingembre :

€ 2,00

200 g de pomme golden et 200 g de pomme verte granny smith épluchées, épépinées et coupées en morceaux, 1 cm de gingembre frais épluché et coupé en 4 et 15 ml de jus de citron.

Tartare de poire à la cannelle :

€ 1,65

500 g de poires fermes épluchées et épépinées et 1 ml de cannelle.

Tartare de fraises au basilic :

€ 6,00

400 g de fraises équeutées et 10 feuilles de basilic.