



Tartare

CÔTÉ FISH

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE À CONSOMMER AVEC MODERATION POUR VOTRE SANTE MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR

TARTARE

.....
Temps de preparation : 5 min - Temps de cuisson : aucun - Niveau de difficulté : très facile
.....

⚓ INGRÉDIENTS pour 4 personnes

.....

- 400g de poissons frais du Grau du Roi taillé au couteau
- Une marinade sous vide composé de :
 - Huile d'olive
 - Oignons
 - Ail
 - Agrumes
 - Fleur de sel de Camargue
 - Poivre

⚓ ALLERGÈNES

.....

- 2. Crustacés et produits à base de crustacés
- 4. Poissons et produits à base de poissons
- 14. Mollusques et produits à base de mollusques

⚓ VALEURS NUTRITIONELLES

.....

Énergies	234 (kcal/100g)
Lipides	3,7 (g/100g)
dont saturés	1,42 (g/100g)
Glucides	0,84 (g/100g)
dont sucre	0 (g/100g)
Protéines	38,32 (g/100g)
Sel	1,25 (g/100g)

⚓ ÉTAPES DE LA RECETTE

.....

Sortir le panier 10 minutes avant de déguster.

1. Ouvrir le sachet avec le poisson en dès à l'intérieur
2. Le verser dans un bol
3. Ouvrir le sachet avec la marinade
4. Au dernier moment, ajoutez la marinade dans le bol où se trouve les dés de poisson
5. Bien homogénéiser, puis servir



⚓ L'ASTUCE DE NOTRE CHEF :

.....
Pour donner une touche printanière à votre tartare, vous pouvez rajouter une herbe fraîche comme la coriandre, le persil, ou la ciboulette ciselé finement.
.....