

Tartare de poissons aux algues



Tartare de poisson aux algues

Tartare de poisson aux 3 algues

pour 4 personnes. 10 min de préparation. pas de cuisson

Trempage la veille.

Ingrédients :

500 g de filet de poisson sans arête (merlan, cabillaud, rouget, saumon, daurade, limande,...) 50 g de sel de 1/2 L d'eau 1 jus de citron 1 branche de thym 60 g d'échalotte hâchée 4 cornichons 20 g d'algues déshydratées ([salade du pêcheur](#)) pour la vinaigrette: 1 Cuillère à soupe d'huile d'olive de bonne qualité, 1/2 Cuillère à café de jus de citron, sel, poivre, un peu de ciboulette hâchée

La veille, versez l'eau dans un saladier, ajoutez le gros sel, le jus de citron, le thym émietté et rajouter les filets de poisson coupés en lanières. Laissez au frais toute la nuit.

Dans une petite passoire, humidifiez les paillettes d'algues. Réservez.

Rincez le poisson à l'eau claire, hachez-le grossièrement dans un petit robot avec les échalottes, les cornichons,

les algues. Réservez au frais jusqu'au service.

Vous servirez ce tartare avec la vinaigrette préparée accompagnée d'une salade verte, salade de riz ou salade de pommes de terre.

LE PLUS DIETETIQUE DE CETTE RECETTE

Si vous souhaitez maîtriser votre taux de cholestérol, c'est un apport important en oligo-éléments et minéraux. Au niveau diététique, c'est donc une recette à connaître car manger le poisson cru avec des algues est une très belle source d'oméga 3.

[Link to the product](#)