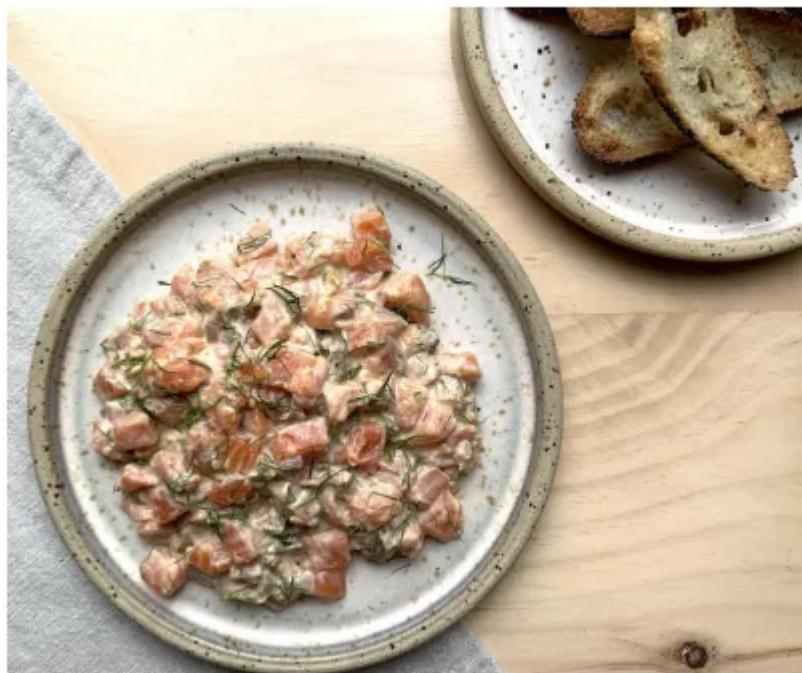


Tartare de truite épicé à l'aneth



Savourez l'équilibre parfait entre la fraîcheur de la truite, les épices relevées et l'arôme parfumé de l'aneth dans ce plat rafraîchissant et plein de saveurs. Un incontournable pour les amateurs de fruits de mer !

Préparation 20 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 380

Lipides 17

Glucides 5

Fibres 1

Protéines 50

Sodium 330

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de truite arc-en-ciel fraîche et sans la peau, en petits dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce piquante (de type Sriracha)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'échalote française, hachée très finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de câpres, égouttées et hachées

- Le zeste et le jus de ½ citron (env. 30 ml / 2 c. à soupe)

Préparation

1. Déposer les ingrédients dans un grand bol et mélanger.
2. Servir aussitôt, accompagné de tranches de pain baguette rôties et d'une salade.

Notes

De l'achat jusqu'au service, assurez-vous que la truite demeure à une température entre 0°C et 4°C. Afin de garder le poisson au froid pendant la préparation du tartare, placer le bol de préparation au congélateur 15 minutes avant de commencer la recette. Se conserve 24 heures au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion