



TARTARE DE SAINT-JACQUES À LA MANGUE ET À L'AVOCAT

PROTÉINES : NOIX DE SAINT-JACQUES

LÉGUMES : AVOCAT, MANGUE

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

12 noix de Saint-Jacques

1 mangue mûre

1 avocat mûr

1 citron vert (jus et zeste)

Huile d'olive extra vierge

Brins de coriandre ou de menthe

Roquette pour la décoration

Sel et poivre



PRÉPARATION
15 minutes



DIFFICULTÉ
Moyen

ENTRÉE

ASTUCE

Choisissez une mangue et un avocat bien mûrs pour une texture fondante et un goût sucré-salé exquis.

OPTION VÉGÉ

Remplacez les noix de Saint-Jacques par du tofu soyeux mariné pour une texture similaire et une version végétarienne.

CALORIES
120-150 kcal

PROTÉINES
15-20 g

GLUCIDES
5-10 g

SUCRES
2-4 g

FIBRES
2-3 g

LIPIDES
5-10 g

Ces estimations sont basées sur des valeurs nutritionnelles moyennes pour une portion de 100g. La teneur exacte en calories et en nutriments peut varier. Pour obtenir des informations nutritionnelles précises, vous pouvez utiliser une application de suivi nutritionnel.

INSTRUCTIONS

- Nettoyez soigneusement les noix de Saint-Jacques et retirez le muscle latéral si ce n'est pas déjà fait. Coupez-les en petits cubes et placez-les dans un bol.
- Épluchez la mangue et l'avocat, et coupez-les également en petits cubes. Ajoutez-les aux Saint-Jacques.
- Arrosez du jus et du zeste du citron vert, puis ajoutez un filet d'huile d'olive. Assaisonnez avec la fleur de sel et le poivre du moulin.
- Ajoutez les herbes fraîches ciselées et mélangez délicatement.
- Laissez mariner au réfrigérateur pendant 10 minutes avant de servir.
- Dressez le tartare dans des assiettes à l'aide d'un emporte-pièce, et décorez avec un peu de salade et quelques zestes de citron vert.

Bon appétit ♡♡