



TARTARE TA VIE

& SES ACCOMPAGNEMENTS

Nos 10 coups de coeurs

AVEC

Marieève B
& CINDY L

Index

DES RECETTES

- 3** ... Tartare de boeuf
- 3** ... Tartare de saumon & prosciutto
- 4** ... Tartare de saumon
- 4** ... Tartare de deux saumons aux fraises
- 5** ... Tartare de thon & pommes
- 5** ... Tartare de thon type asiatique
- 6** ... Tartare de boeuf à l'italienne & prosciutto
- 6** ... Tartare de crevettes & avocats
- 7** ... Tartare de saumon épicé
- 7** ... Tartare de crevettes & goberge
- 8** ... Quelques idées d'accompagnements

Tartare

DE BOEUF

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de moutarde de dijon
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 jaune d'oeuf
- Câpres au goût
- 1 c. à thé de sambal oelek
- 1 c. à thé de mayonnaise légère
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 ½ livres de boeuf très frais (intérieur de ronde)
- Persil frais au goût
- Ciboulette fraîche au goût
- 3 c. à soupe d'échalotes française hachée finement
- Sel & Poivre

Tartare

DE SAUMON & PROSCIUTTO

INGRÉDIENTS

- 1 livre de saumon frais
- 8 tranches de prosciutto canadien
- ½ livre de saumon fumé
- ½ oignon rouge en dés
- Câpres au goût
- 45 ml de jus de citron
- 15 ml de moutarde de dijon
- 1 c. à table mayonnaise légère
- Ciboulette fraîche

Tartare

DE SAUMON

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à soupe d'eau
- 4 c. à thé de jus de citron
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à thé de sambal oelek
- 1 c. à thé de mayonnaise légère
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 ½ livres de saumon frais
- Persil frais au goût
- Ciboulette fraîche au goût
- 3 c. à soupe d'échalotes française hachée finement
- Sel & poivre
- Sauce Firebarns Tequila & Lime (facultatif)

Tartare

DE 2 SAUMONS AUX FRAISES

INGRÉDIENTS

- 1 ½ livres de saumon frais
- ¾ livre de saumon fumé
- 1 avocat, coupé en petit
- 1 c. à thé de sambal oelek
- 2 c. à thé de ciboulette
- 2 c. à soupe de yogourt nature
- 1 tasse de mayonnaise légère
- ½ tasse de fraises en dés
- ½ tasse de tempura
- Sel & poivre au goût

Tartare

DE THON & POMMES

INGRÉDIENTS

- 1 livre de thon qualité tartare
- 1 pomme verte coupé en dés
- 1 c. à thé zeste de lime
- 1 c. à soupe de jus de lime
- 2 c. à thé de ciboulette
- ½ tasse de mayonnaise légère
- 1 c. à thé de salam oelek
- Ciboulette fraîche au goût
- Sel & poivre au goût

Tartare

DE THON TYPE ASIATIQUE

INGRÉDIENTS

- 1 livre de thon qualité tartare
- 2 c. à soupe huile de sésame (non grillé)
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche
- 2 c. à thé de sauce soya
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- Jus de lime au goût
- 1 c. à soupe graine de sésame
- 1 c. à thé gingembre haché
- ¼ c. à thé de wasabi
- Sel & poivre au goût

Tartare

DE BOEUF À L'ITALIENNE & PROSCIUTTO

INGRÉDIENTS

- 8 tranches de prosciutto
- 1 lbs de filet mignon très frais
- ¼ tasse de tomates séchées
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1 c. à soupe de basilic frais
- 2 c. à soupe de persil
- 1 c. à soupe noix de pins grillées
- 2 c. à soupe de parmesan
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé de sauce worcestershire
- Sel & poivre au goût

Tartare

DE CREVETTES & AVOCATS

INGRÉDIENTS

- 2 avocats mûrs en dés
- 4 c. à soupe de jus de limes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche
- 1 échalote française hachée finement
- 1 ½ tasses de crevettes décortiqués (Matane)
- 1 c. à thé de salam oelek
- 1 c. à soupe de mayonnaise légère
- Sel & poivre au goût

Tartare

DE SAUMON ÉPICÉ

INGRÉDIENTS

- 1 ¾ livres de saumon frais sans la peau
- 1 c. à soupe de jus de limes
- ½ c. à thé de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche
- 2 oignons verts hachée finement
- 1 ½ tasses de crevettes décortiqués (Matane)
- 1 c. à thé de salam oelek
- 2 c. à soupe de mayonnaise légère
- Câpres hachées au goût
- ¼ tasse de tempura (en flocon)
- Sel & poivre au goût

Tartare

DE CREVETTES & GOBERGE

INGRÉDIENTS

- 2 avocat mûre en dés
- 1 c. à soupe de jus de citron ou lime
- Concombre au goût
- 3 c. à table de ciboulette
- 1 tasse de crevettes décortiqués (Matane)
- 1 tasse de goberge
- 1 c. à thé de salam oelek
- 2 c. à soupe de mayonnaise légère
- Sel & poivre au goût

Quelques

IDÉES D'ACCOMPAGNEMENTS

- Frites de navet
- Frites de patates douces
- Salade de chou
- Salade de fraises
- Légumes cuits à la vapeur
- Purée de céleri-rave
- Petits légumes poêlés

LAISSEZ ALLER VOTRE IMAGINATION
ET AMUSEZ-VOUS!

Merci
POUR VOTRE CONFIANCE
Marieève B & CINDY L



BON APPÉTIT!

