



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
202175	Filet de saumon salmo salar avec peau sans arêtes BIO 900/1800 g	30 Gramme
35929	Longe de thon albacore sans peau 1,5/4 kg	30 Gramme
65985	Dos de cabillaud avec peau sans arêtes MSC 180 g 8 Beaufort	30 Gramme
223141	Noix de Saint-Jacques sans corail MSC 10/20	30 Gramme
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	15 Gramme
244550	Ciboulette coupée CE2 500 g Bon&Engagé	5 Gramme
	Citron vert (un quart)	1 Pièce
	Orange (un quart)	1 Pièce
	Pamplemousse (un quart)	1 Pièce
	Bergamote (un quart)	1 Pièce
	Moutarde	5 Gramme
	Huile d'olive	0.01 Litre
	Salicorne, zeste de citron	PM
	Sel, poivre	PM

Etapes de préparation

- 1 Décongeler les produits de mer préalable selon méthode HACCP.
- 2 Préparer la base de marinade : mélanger la moutarde avec les échalotes, assaisonner sel et poivre, puis monter à l'huile d'olive. Vérifier l'assaisonnement et réserver.
- 3 Réaliser un tataki de thon dans un récipient de cuisson chauffé à blanc, puis le mettre dans la base de marinade après y avoir ajouté du jus de citron vert. Vérifier l'assaisonnement et réserver.

Florilège de marinades

- 4 Tailler les dos de cabillaud en petits cubes, puis les mettre dans la base de marinade après y avoir ajouté du jus de pamplemousse. Vérifier l'assaisonnement et réserver.
- 5 Tailler des cubes de saumon puis les mettre dans la base de marinade après y avoir ajouté du jus de d'orange. Vérifier l'assaisonnement et réserver.
- 6 Mettre les noix de Saint-Jacques dans la base de marinade après y avoir ajouté du jus de bergamote. Vérifier l'assaisonnement et réserver.
- 7 Dresser, en finition : salicorne et zeste de citron.

L'astuce du chef



En changeant d'agrumes sur la même base de marinade, le résultat sera complètement différent. Une touche d'épice sera aussi une possibilité de déclinaison.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid