

Betty Bossi

Tartare nordique

Préparation: env. 35 min

400 g de filets de truite fumés

2 filets d'anchois, rincés à froid, égouttés, finement hachés

2 cs de vermouth sec (p. ex. Noilly Prat)

2 cs d'huile d'olive

½ cc de jus de citron

2 cs de crème acidulée

1 jaune d'œuf frais

1 échalote, finement hachée

2 concombres au vinaigre, finement hachés

1 cs d'aneth, ciselé

¼ cc de sel, du poivre

1. Hacher finement les filets de truite, mettre dans une terrine.

2. Ajouter les ingrédients restants, bien mélanger à la fourchette. Partager en 4 portions, dresser.

Suggestion: former des mini sandwichs avec des rondelles de pumpernickel et le tartare.

Par portion: lipides 14 g, protéines 23 g, hydrates de carbone 2 g, 980 kJ (234 kcal)

