



Tartare de Saumon & Agrumes



Ingédients 4 pers

- 300 g de saumon frais de qualité sashimi
- 1 citron vert (jus)
- 1 orange bio (zeste)
- 1 petite échalote
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Aneth ou ciboulette
- Sel, poivre
- Option : quelques graines de grenade pour le décor

Préparation:

1. Couper le saumon en petits cubes.
2. Mélanger avec l'échalote finement ciselée.
3. Ajouter jus de citron vert + zeste d'orange.
4. Terminer avec huile d'olive, sel, poivre, herbes.
5. Servir bien frais dans des verrines, avec grenade pour une touche festive.

Astuces

Tu peux remplacer le saumon par de la truite pour un budget plus doux mais la même élégance.



Carpaccio de Bœuf aux Poires & Parmesan



Ingédients 4 pers

- 300 g de carpaccio de bœuf déjà tranché
- 1 poire ferme
- Copeaux de parmesan (15 g par assiette)
- Roquette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de jus de citron
- Poivre
- Option : quelques noix concassées (1 c. à café max)

Préparation:

1. Étaler le carpaccio sur les assiettes.
2. Ajouter roquette et lamelles très fines de poire.
3. Parsemer de copeaux de parmesan.
4. Arroser d'un filet d'huile d'olive + jus de citron.
5. Poivrer généreusement.

Astuces

Le carpaccio est très faible en calories et donne un effet luxe sans "lourdeur".
Idéal avant un gros repas festif.



Millefeuille d'Avocat, Betterave & Fromage Frais



Ingédients 4 pers

- 2 avocats mûrs mais fermes
- 2 betteraves cuites (sous vide, nature)
- 120 g de fromage frais type St-Môret ou ricotta
- Jus et zeste d'1 citron
- Sel, poivre
- Ciboulette ou persil
- Option : quelques graines de sésame ou pistaches concassées

Préparation:

1. Mélange le fromage frais avec le jus de citron, le zeste, sel, poivre.
2. Ajoute ciboulette ou persil finement ciselé.
3. Tranche l'avocat en lamelles fines.
4. Tranche la betterave en rondelles très fines
5. Dans un petit cercle ou directement dans l'assiette :
6. Une couche d'avocat, une fine couche de crème citronnée, une couche de betterave, une autre couche de crème
7. Terminer par avocat + herbes
8. Parsemer de sésame ou pistaches concassées (1 c. à café par assiette maximum).
9. Ajouter un trait de jus de citron pour la fraîcheur.

Astuces

- Tu peux remplacer la betterave par des tomates confites light pour un autre style festif.
- Tu peux ajouter 1 c. à café de grenade pour une touche Noël.
- Tu peux remplacer le fromage frais par du skyr pour une version encore plus légère et riche en protéines.