

Tartare de saumon / mangue avocat au sésame


Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 120 g de saumon ou truite
- 2 càs de vinaigrette soja/sésame
- 1 càc de graines de sésame
- ½ citron vert
- Ciboulette, sel et poivre
- ½ avocat
- 120 g de mangue



Recette :

- 1/ Découper le saumon en petits dés. Ajouter les 2 càs de vinaigrette, les graines de sésame, le sel, poivre et ciboulette. Remuer, couvrir et placer au réfrigérateur 2 heures.
- 2/ Découper en petit dés la mangue et le ½ avocat. Ajouter le jus du ½ citron.
- 3/ Mélanger saumon mariné, avocat et mangue. Placer le tout dans un emporte- pièce. Râper le zeste du citron vert au dessus du tartare.
- 4/ Réserver au frais.

Recette vidéo sur  [dietandcoach](https://www.facebook.com/dietandcoach) *Sophie DAREY* diététicienne
et sur le site www.diet-and-coach.fr

Bonne dégustation !!!!

**diet^{and}
coach**