



Mes commissions pour 6 personnes :

- 8 sardines
- 4 petits maquereaux
- 2 avocats bien mûrs
- 1 boîte d'algues fraîches ou 2 cuillères à soupe d'algues séchées (nori, laitue de mer)
- 1 petit poivron rouge
- 12 champignons de Paris
- Pesto
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- 2cm de Gingembre
- 2 citrons verts
- 2 cébêtes ou 2 petites échalotes

La préparation :

Le tartare de sardines et maquereaux :

- Faire cuire à la plancha ou au four les sardines et les maquereaux en les conservant très rouges à l'arête.
- Retirer les filets et hacher le tout menu au couteau.
- Mélanger avec un jus de citron vert. Râper un demi centimètre de gingembre.
- Emincer finement 1 cébète ou 1 échalote.
- Ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Le tartare d'avocat aux algues :

- Dans un blender, couper les avocats bien mûrs.
- Préalablement, faire tremper les algues dans deux cuillères à soupe d'eau ou bien rincer les algues fraîches et couper l'équivalent de deux cuillères à soupe dans le bol du blender.
- Râper un centimètre de gingembre, ajouter le jus de citron vert, 1 cébète ou 1 échalote, sel, poivre et deux cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Mixer le tout, goûter et rectifier l'assaisonnement.
- Emincer finement la moitié du poivron rouge.
- Emincer en fines lamelles en gardant leur forme, chaque chapeau de champignon puis disposer sur chaque assiette deux quenelles de tartare de poisson, deux quenelles de tartare d'avocat, les deux chapeaux de champignons sur lesquelles vous posez une cuillère de pesto et quelques lamelles de poivrons rouges arrosés d'huile d'olive.

Mes notes : Vous pouvez acheter du pesto préparé. Pour ma part, à la fin de l'été avec le dernier basilic, je prépare mon propre pesto que je conserve recouvert d'huile d'olive au réfrigérateur.