

# TARTARE DE SAUMON À L'ÉGOPODE ET ALLIAIRE



## Ingrédients pour 8 personnes

Ingrédient	Quantité
<b>saumon frais (coeur ou filet)</b>	500 grammes (Pour la version Vegan : 200g de lentilles vertes à cuire (ou autre légumineuse au choix))
<b>Jus de citron</b>	3 càs
<b>Vinaigre balsamique blanc</b>	1 càs
<b>Huile d'olive</b>	8 càs
<b>Égopode</b>	24 pétioles
<b>Alliaire</b>	3 tiges
<b>Sel, poivre</b>	0 quantité souhaitée
<b>Piment d'espelette</b>	0 quantité souhaitée

## Préparation

1. Coupez au couteau le saumon en cubes de 8\*8mm environ. Placez-les au réfrigérateur le temps de préparer les autres ingrédients.  

---

---
2. Pour la version Vegan : cuisez à l'eau bouillante les lentilles vertes (ou autre légumineuse de votre choix), égouttez-les et refroidissez-les au frigo ou au congélateur (30 minutes). Idéalement, cuire les lentilles la veille pour qu'elles soient bien froides.  

---

---
3. Pressez le citron jaune. Réalisez votre marinade minute en mélangeant le jus de citron, le vinaigre balsamique, l'huile et les épices. Assaisonnez-la à votre goût. Réservez-la au frigo.  

---

---
4. Lavez l'égopode. Prélevez les folioles et en conserver une petite partie pour les torsades feuilletées et la déco du tartare. Ciselez menu le reste des folioles d'égopode. Coupez les pétioles d'égopode en petits tronçons de 1 cm.  

---

---

5. Prélevez les feuilles d'alliaire sur les tiges et lavez-lès. Séchez-les et ciselez-les menu.

---

6. 15 minutes avant le service, mélangez les dés de saumon (ou les lentilles vertes pour la version Vegan), les folioles ciselées et tronçons d'égopode, les feuilles ciselées d'alliaire, et assaisonnez le tout de la marinade minute. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement à votre goût.

---

7. Dresser en verrine ou à l'emporte-pièce sur assiette, garnir d'une belle feuille d'égopode et d'une torsade feuilletée d'égopode (voir la recette de torsade salée à l'armoise sur le site de Cuisine Sauvage, dans laquelle vous remplacerez l'armoise par des folioles d'égopode).

---

8. Remarque : l'alliaire ne se consomme que crue. Cuite, elle prend une saveur très amère et perd son goût d'ail.

---