



Salades

Salade tahitienne



1h10 **30 min** **10 min** **30 min** **511**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Marinade du poisson

- 1 Couper le saumon en cubes de la taille d'une bouchée à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Mettre le poisson dans un saladier, arroser avec le jus de citron et mélanger.
- 3 Recouvrir de film alimentaire et laisser mariner 30 minutes au frais.
- 4 Au bout de ce temps, égoutter le poisson dans une passoire et le rincer rapidement sous l'eau froide afin d'éliminer l'excès d'acidité.

Étape 2

Préparation de la salade

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger délicatement les œufs. Faire cuire 10 minutes afin d'obtenir des œufs durs.
- 2 Egoutter les œufs dans une passoire et les refroidir sous l'eau du robinet. Les écaler et les couper en quartiers à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Eliminer les extrémités du concombre et le peler une bande sur deux à l'aide d'un économe. L'émincer en

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

400 g **Filet(s) de saumon**
30 cl **Jus de citron**

Ingrédients pour la garniture

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 **Carotte(s)**
2 **Tomate(s)**
1 **Concombre**
40 cl **Lait de coco**
1 botte(s) **Ciboulette**
1 **Sel**
1 **Poivre**

fines rondelles à l'aide d'une mandoline.

- 4 Peler les carottes à l'aide d'un économe et les râper à l'aide d'une râpe.
- 5 Couper les tomates en dés et ciseler la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Mélanger dans un saladier le saumon, les œufs durs, le concombre, la carotte, la tomate et la ciboulette.
- 7 Assaisonner de sel et poivre puis arroser de lait de coco. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir la salade de poisson dans des assiettes individuelles.
- 2 Déguster bien frais.