

Viandes, poissons et oeufs

Tataki de saumon



25 min 20 min 5 min 0 382

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tataki de saumon

1 kg **Dos de saumon**
40 g **Graine(s) de courge
séchée(s)**
40 g **Sésame noir**
40 g **Sésame grillé**
1 trait **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des tatakis

- 1 Lever la peau du saumon à l'aide d'un couteau filet de sole.
- 2 Parer le saumon dans la longueur à l'aide d'un couteau éminceur, ne conserver que le coeur.
- 3 Tailler le coeur du saumon en bandes épaisses cubiques d'environ 3 centimètres sur 3 cm.
- 4 Réserver dans une assiette.
- 5 Concasser les graines de courge à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Mélanger les graines de courge concassées avec les graines de sésame noir et de sésame grillé.
- 7 Rouler le saumon dans le mélange de graines.
- 8 Chauffer une poêle sur feu vif avec de l'huile d'olive.
- 9 Une fois l'huile bien chaude, déposer le saumon et le saisir pendant 1 minute sur chaque face.
- 10 Retourner le saumon sur chaque face à l'aide d'une spatule.
- 11 Débarrasser dans une assiette.
- 12 Couper le tataki en tranches épaisses et servir.