



Tartare de Daurade Royale au citron vert et féroce d'avocat



Préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 Daurades Royales de 300 g
- ✓ 1 avocat,
- ✓ 2 tomates,
- ✓ 1 citron vert,
- ✓ 1 botte de coriandre fraîche,
- ✓ Huile d'olive,
- ✓ Vinaigre balsamique,
- ✓ Tabasco,
- ✓ Sel et poivre,

Préparation

- Pelez l'avocat et découpez-le en dés.
- Faites revenir à la poêle les dés d'avocat dans de l'huile d'olive. Réduisez légèrement jusqu'à obtenir une purée.
- Laissez refroidir. Assaisonnez avec un filet de Tabasco et de sel.
- Coupez en petits dés les tomates. Ôtez les pépins. Incorporez les dés de tomates à la purée d'avocat.
- Taillez la Daurade en fines escalopes. Faites-les mariner quelques heures (1 à 2 heures).
- Préparez la marinade en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron vert, quelques gouttes de vinaigre balsamique, sel et poivre.
- Effectuez le montage en superposant la purée d'avocat, l'escalope de daurade, la purée d'avocat et une belle tranche de daurade.
- Décorez de coriandre fraîche. Servez frais.

Qualité et fraîcheur

Toute l'année, "les poissons d'aquaculture": **Daurade Royale** mais aussi Bar, Turbot et Esturgeon se faufilent chez le premier acheteur au plus tard 3 jours après le jour de pêche, **ce qui fait d'eux les poissons les plus frais du marché.**

Toutes les qualités gustatives et nutritionnelles sont donc préservées et la chair n'en est que plus moelleuse, fondante et savoureuse.

Mais s'ils sont le symbole de la fraîcheur, ils sont aussi le **symbole de la qualité** et d'une traçabilité exemplaire (*retrouvez plus d'informations sur le site: www.lapisciculture.com*)

Les atouts nutritionnels

Riches en acides gras mono et poly-insaturés (oméga 3), ces poissons contribuent à la prévention des maladies cardio-vasculaires. Ces acides gras favorisent en effet la baisse du taux de cholestérol et la fluidité sanguine.

Daurade Royale ainsi que Bar et Turbot sont des poissons maigres. Ils apportent moins de 100 calories aux 100 g et sont donc les alliés des régimes **diététiques**. Leur teneur en **protéines** de très bonne qualité - 100 g de poisson apportent 20 g de protéines - est un atout majeur pour la croissance et l'entretien des tissus.

Ils contiennent, du **fer** (anti-anémique), de l'iode (croissance et développement mental, bon fonctionnement de la glande thyroïde), du **fluor** (santé dentaire) et du **sélénium** (anti-oxydant).

Ils nous apportent également de la **vitamine PP** (qui aide l'organisme à stocker et à bien utiliser les protéines et les glucides) et de la vitamine B 12 (anti-anémique).

Découpe et gamme

A la taille portion : Leur poids se situe entre 300 / 450 g. Idéal pour être cuit à la poêle, au grill, en papillote ou au barbecue. 300 / 450g, c'est aussi la taille parfaite pour une personne.

Le filet : Il faut compter entre 150g et 200g par personne. Il s'accommode à toutes les cuissons.

Conseils pour bien choisir son poisson d'aquaculture :

- Son œil est bombé ? La cornée est transparente ? Sa peau est luisante ? Son corps est rigide ? Ses ouïes sont rouges ?

Oui : vous avez sous les yeux un poisson particulièrement frais.

- Sa chair est blanche nacrée ? Sa texture est consistante ?

Oui : vous avez un filet d'une fraîcheur parfaite.

