Tartare de courgettes à la mélisse et petits copeaux de haddock

chef tartare poisson été

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 1 courgette verte
- 1 courgette jaune
- 1 courgette ronde
- 240 g de haddock

- 1 échalote
- 10 feuilles de mélisse
- ½ citron vert
- Sel Poivre
- Huile d'olive

Pour la petite salade

- Feuilles de moutarde rouge
- Feuilles de mizuna
- Feuilles et fleurs de roquette
- Huile d'olive
- Sel Poivre

Pour la décoration

- Fleurs de bourrache
- Fleurs de pensée sauvage
- Feuilles d'huître
- Pétales de pavot de Californie

1. Épluchez et ciselez une échalote. Ciselez les feuilles de mélisse et mélangez-les dans un bol avec l'échalote.
2. Coupez les courgettes en brunoise et ajoutez-les au bol précédent. Salez et poivrez. Ajoutez un filet d'huile d'olive et le demi-citron pressé. Mélangez délicatement et réservez au frais pendant 8 heures au minimum.
3. Le jour de la dégustation, découpez de fines tranches de haddock et réservez.
4. Posez un cercle dans une assiette. Déposez quelques cuillerées de tartare puis retirez le cercle.
5. Dans un bol mélangez tous les ingrédients pour la salade. En déposez sur les cercles de tartare.
6. Terminez en déposant les tranches de haddock et parsemez les fleurs.

Cette recette réalisée par le chef Julien Gasté se prépare de préférence la veille pour permettre à la mélisse de livrer tout son goût dans ce tartare. "Vous pouvez remplacer la mélisse par la plante à curry, la sarriette, le basilic, l'estragon ou la coriandre, avec une pointe de sauce soja. C'est une entrée fraîche qui laisse une part au croquant très agréable de la courgette. La mélisse apporte un goût citronné qui se marie parfaitement avec la courgette, et c'est un hommage à l'Anjou, ma région natale, où elle est cultivée."

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises