



Tartines de lieu noir

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de repos : 1 heure

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 filet de lieu noir
- 4 tranches de pain de seigle
- 150 g de fromage frais
- 10 radis roses
- Sel
- Poivre
- 2 courgettes
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de framboise
- 1 citron jaune
- 100 g de framboises
- 1 petit paquet de graines germées

1. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez les filets de lieu noir en tranches très fines puis déposez-les dans un plat.
2. Arrosez de vinaigre de framboise, de jus de citron jaune et d'huile d'olive. Couvrez le plat d'un film alimentaire et placez-le 1 heure au réfrigérateur.

3. Lavez et équeutez les radis roses puis mixez-les avec le fromage frais, du sel et du poivre. Lavez les courgettes puis découpez-les en tagliatelles à l'aide d'un économe.
4. Coupez les tranches de pain en deux. Tartinez-les généreusement de crème de radis puis déposez des tagliatelles de courgettes.
5. Déposez les tranches de lieu noir par-dessus puis parsemez de framboises et de graines germées.
6. Ajoutez un dernier filet d'huile d'olive et une tombée de poivre.

Conseil

Pour une consommation de poisson cru, mariné ou mi-cuit en toute confiance, conservez-le préalablement dans votre congélateur, 7 jours minimum.