

Tacos au saumon, avocat, coriandre et menthe

écrit par Pariseyn | 30 mars 2022



Un repas à lui tout seul si l'on utilise des galettes de bonne taille. C'est frais et savoureux en même temps.

Ingrédients, pour 4 tacos :

4 [galettes de blé](#) ou 4 [tortillas de pro](#)

1 pavé de saumon de 300 g

2 petits avocats bien murs

1 cœur de laitue

200 g de chou rouge ou d'un mélange chou rouge chou blanc

200 g de yaourt grec

1/2 cuillère à café de paprika doux

1 citron

2 cuillères à café de graines de sésame doré

2 cuillères à café de graines de sésame noir

Quelques brins de menthe fraîche

Quelques brins de coriandre fraîche

Huile d'olive

Sel, poivre

Cuire le pavé de saumon à la vapeur 10 à 15 minutes.

Laisser tiédir, puis effeuiller le poisson en éliminant la

peau. Réserver.

Laver et essorer les feuilles de laitues. Les déchirer grossièrement. Réserver.

Couper les avocats en deux, enlever le noyau et détailler la chaire en cubes. Arroser de jus de citron et réserver.

Émincer le chou rouge à l'aide d'une mandoline. Réserver.

Émincer la menthe fraîche et réserver dans une petite coupelle.

Émincer la coriandre fraîche et réserver dans une petite coupelle.

Dans un bol, mélanger la moitié du yaourt avec 1 cuillère à soupe de jus de citron et une pincée de sel. Réserver.

Dans un autre bol, mélanger la seconde moitié du yaourt avec le paprika, un trait de jus de citron et une pincée de sel. Réserver.

Chauffer les tortillas à la poêle ou quelques secondes au four à micro ondes.

Procéder à l'assemblage du taco, le mieux étant d'apporter tous les ingrédients sur la table et chacun compose son taco.

Napper le taco de sauce au paprika, puis garnir avec l'ensemble des autres ingrédients préparés.

Arroser d'un filet d'huile d'olive, poivrer, saupoudrer des graines de sésame, parsemer d'herbes fraîches hachées.

Servir avec la sauce au yaourt citronnée en accompagnement.



Notes :

On peut remplacer le saumon par des crevettes décortiquées,

dorées à la poêle avec un peu d'ail.

Le saumon peut être snacké à la poêle ou au barbecue pour un petit goût plus marqué.