

Tartare de thon

- 900 g de thon rouge frais
- 2 échalotes
- 1 bouquet de persil
- 1 petite boîte d'estragon
- moutarde forte
- vinaigre de vin
- huile d'argan
- sel & poivre
- citron

Hacher finement le thon au couteaux (sans la peau). Mélanger avec les échalotes hachées finement, le persil et la boîte d'estragon finement ciselés au ciseaux. Mélanger dans un saladier avec une cuillère de moutarde forte, le jus d'un citron, 2c. à soupe d'huile d'argan, sel et poivre.

Présentation; mouler des portions individuelles dans un ramequin. Disposer au milieu de chaque assiette et décorer avec des rondelles de citron, des branches d'aneth et de persil, des tomates cerise et des lanière de salade.

Tartare de saumon

- 900 g de saumon frais
- 4 huîtres
- 1 citron
- 1 bouquet de ciboulette
- huile d'argan
- sel & poivre

Hacher finement le saumon sans la peau et enlever les arêtes.

Ouvrir les huîtres, jeter le jus et faire macérer 2 min. dans un bol avec le jus de citron et

hacher au couteaux. Ajouter la ciboulette finement hacher et mélanger le tout.

Assaisonner et terminer avec 3 c. à soupe d'huile d'argan.

Servir avec des frites ou une salade.

Poêlée de crevette à l'huile d'argan

- 250 g de crevettes
- 200g de feuille de salade romaine
- 100 g de tomates cerise
- 1 citron
- persil
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- huile d'argan
- vinaigre
- sel & poivre

Dans une casserole, faites bouillir les crevettes avec 4 rondelles de citron durant 5 min. Après ébullition, jeter l'eau et ajouter le persil haché, l'ail, 2 c. à soupe d'huile d'argan.

Mélanger les feuilles de salade et les tomates cerise coupées en 2, assaisonner de vinaigrette à base d'huile d'argan.

Sur l'assiette de présentation, disposer les crevettes sur les feuilles de salade.

Vinaigrette :

dans un saladier, versez 3 c. à soupe d'huile d'argan, 2 c. à soupe d'huile d'olive et une c. à soupe de vinaigre, saler et poivrer.

Saumon à l'huile d'argan

- 4 pavés de saumon frais
- 2 courgettes
- 3 carottes
- 200 g de brocolis
- 200 g d'haricot vert
- 1 citron
- coriandre
- noisette de beurre
- huile d'argan
- sel
- piment doux

Saler et poivrer les pavés de saumon, ajouter le piment doux, un filet d'huile d'argan, envelopper-les dans du papier aluminium et mettre les au four à 250 degrés- 25 min.

Saumon fumé à la crème d'aneth

- 4 tranches de saumon fumé
- huile d'argan
- 1 citron
- crème à cuisine
- sel & poivre
- aneth fraîches

Monter la crème au batteur comme de la chantilly.

Hacher finement l'aneth, ajouter à la crème ainsi que le jus d'un citron.

Assaisonner le tout. Disposer le saumon sur chaque assiette et rajouter un filet d'huile d'argan. Servir accompagné de la crème d'aneth.