

Recette allégée

Tartelettes aux saveurs de la mer

Voici une recette du magazine "Cuisine Light"
70 Kcal seulement par tartelette.



Pour 4 tartelettes bien remplies, il vous faut

6 feuilles de pâte filo (j'ai mis des feuilles de brick Croustipâte)

Un peu de beurre fondu

250 g de cabillaud extra frais (ou tout poisson à chair blanche)

2 petites tranches de saumon fumé, ciselées (j'ai utilisé de la truite fumée)

1 demi-pomme Granny smith, sans le coeur

1 demi-avocat

1 citron vert

2 cm de racine de gingembre, râpée finement

1 oignon tige (j'ai pris un oignon blanc, le plus petit que j'avais)

1 CS d'huile d'olive

Sel et poivre

2 CS de coriandre hachée

(j'ai mis du romarin séché, car pas trouvé de coriandre dans mon supermarché)

1 pincée de piment d'espelette ou piment de Cayenne (facultatif)

Préchauffez votre four à 180°C.

Coupez chaque feuille de pâte filo en deux et, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez de beurre fondu. Pliez cette moitié en deux et placez-la dans un petit moule à tarte huilé. Recommencez avec deux autres moitiés (chaque tartelette contient trois moitiés de feuille de pâte filo). Répétez l'opération pour les 3 autres tartelettes. J'ai ôté le surplus de pâte filo qui dépassait de mes moules à tartelettes.

Piquez le fond des tartelettes avec une fourchette et **enfournez pendant 10 à 15 min**, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Sortez du four et laissez refroidir. Prélevez le zeste du citron vert et pressez son jus. Détaillez le cabillaud en petits dés et mettez-les dans une jatte avec le gingembre, le zeste de citron et 3 cc de jus de citron vert. Salez et poivrez. Ciselez le saumon et hachez l'oignon tige. Ajoutez ces ingrédients au mélange de poisson, couvrez et laissez mariner au frais pendant 15 min.

Pendant ce temps-là, coupez la pomme et l'avocat en dés, et ajoutez 1 cc de citron vert pour éviter qu'ils ne s'oxydent. Ajoutez la coriandre, la pomme et l'avocat au poisson avec 1 CS d'huile d'olive et une pincée de piment. Mélangez délicatement. Garnissez chaque tartelette de poisson mariné, et servez sans attendre (il n'y a pas de cuisson).