



## ***Tostada au thon, saumon, mangue et avocat***

[POISSONS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#)



NOMBRE DE PORTION : 6

---

TEMPS DE PRÉPARATION :

15-17 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

### Tartare :

- 75 grammes de saumon fumé, haché
- 150 grammes de thon frais, coupé en dés \*
- ½ tasse de mangue bien mûre, coupée en petits dés
- ½ avocat, coupé en petits dés
- 1/3 tasse de concombre, épépiné et coupé en petits dés

### Sauce :

- 1 c. soupe huile de sésame grillé
- 2 c. soupe de mayonnaise
- 1/2 c. soupe de sauce soya réduit en sodium (selon votre goût)
- 2 c. thé de jus de lime
- 1 c. thé de sriracha
- 1 ½ c. table de ciboulette
- Coriandre au goût
- 5-6 tostada

### Garnitures :

- Mayonnaise épicée
- Graines de sésame
- Oignons frits

- Kewpie
- Coriandre, ciselée

\*vous pouvez prendre du saumon frais si vous préférez

## Préparation

---

1. Mélanger tous les ingrédients du tartare. Réserver.
2. Mélanger tous les ingrédients de la sauce. Verser dans le mélange de tartare.
3. Déposer sur les tostada.
4. Garnir de mayonnaise épicée, kewpie, graines de sésame, oignons frits et coriandre au choix.