

## PLATS DIETETIQUES

### TARTARE DE DAURADE AU CITRON

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 400g Filets de dorade
- ½ pot d'œufs de poisson
- 1 Citron vert et 1/2 Citron et aneth fraîche
- 2 c. à s. de lait de coco, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre

#### Préparation

1. Eponger les filets de poisson, les découper en petits cubes et les mettre dans un saladier.
2. Presser les citrons et mélanger les jus avec le lait de coco et l'huile. Saler, poivrer et arroser les dés de poisson de cette marinade. Mélanger, couvrir d'un film étirable et réserver au réfrigérateur 20 min.
3. Répartir le tartare de poisson et décorer d'œufs de poisson et d'aneth. Servir très frais.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	204	20	12	0

**Equivalence => 1 part = 1 portion de viande ou équivalent + 1 càc de matières grasses**