



JEAN-FRANÇOIS PLANTE

# TARTARES à volonté

et autres **délices crus** à faire à la maison





# TARTARES à volonté

Édition : Isabel Tardif  
Design graphique : Josée Amyotte  
Infographie : Andréa Joseph et Chantal Landry  
Révision : Sylvie Massariol  
Correction : Lucie Desaulniers  
Photographies des recettes : Ariel Tarr  
Photographies d'ambiance : Marie des neiges Magnan  
Stylisme accessoirisation : Marie des neiges Magnan  
Accessoires prêtés par : Agathe Palavioux, artiste céramiste,  
pièces façonnées dans l'atelier de Pascale Girardin ; Crate and  
Barrel ; Zone Maison ; West Elm ; Arthur Quentin.

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque et  
Archives nationales du Québec

#### DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :  
MESSAGERIES ADP inc.\*  
Téléphone : 450-640-1237  
Internet : www.messageries-adp.com  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québec Média inc.

Pour la France et les autres pays :  
INTERFORUM editis  
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Service commandes France Métropolitaine  
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00  
Internet : www.interforum.fr  
Service commandes Export – DOM-TOM  
Internet : www.interforum.fr  
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :  
INTERFORUM editis SUISSE  
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60  
Internet : www.interforumsuisse.ch  
Courriel : office@interforumsuisse.ch  
Distributeur : OLF S.A.  
Commandes :  
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33  
Internet : www.olf.ch  
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :  
INTERFORUM BENELUX S.A.  
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20  
Internet : www.interforum.be  
Courriel : info@interforum.be

10-16

Imprimé au Canada

© 2016, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québec Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2016  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4747-3

Gouvernement du Québec – Programme de crédit  
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –  
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société  
de développement des entreprises culturelles  
du Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de  
l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada  
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement  
du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada  
pour nos activités d'édition.

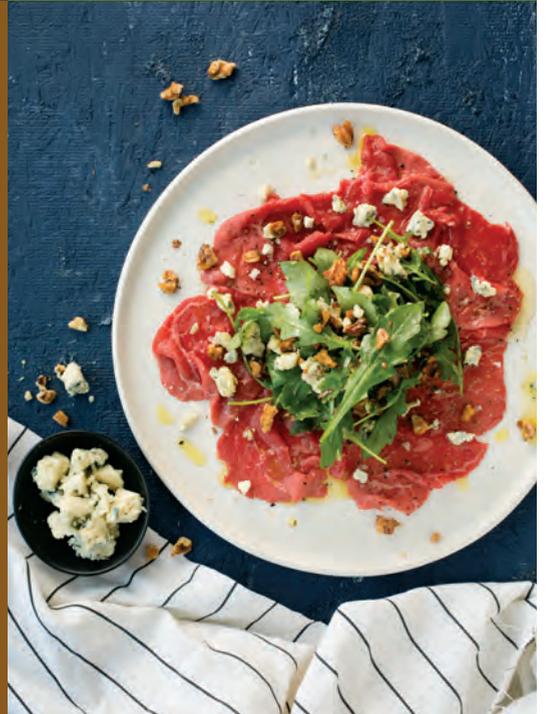
JEAN-FRANÇOIS PLANTE

# TARTARES à volonté

et autres **délices crus** à faire à la maison



Une société de Québecor Média



# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 9

---

TARTARE 101 11

---

POISSONS ET FRUITS DE MER 21

---

VIANDES 95

---

VÉGÉTARIENS 153

---

LES INDISPENSABLES 175

---

INDEX DES RECETTES 184

---

REMERCIEMENTS 189

---



# INTRODUCTION

J'ai le bonheur d'être restaurateur depuis plus de 30 ans et je propose toujours des tartares dans mes bistros. Ce grand classique de la cuisine française ne se démode pas. En fait, de mémoire de restaurateur, j'oserais même dire que le tartare n'a jamais été aussi populaire qu'au cours des dernières années. C'est fou !

Je n'en suis pas à mon premier livre (si vous en avez déjà quelques-uns à la maison, je vous remercie de votre fidélité !) et chaque fois, je glisse à travers mes recettes quelques tartares. On m'en parle beaucoup, on en raffole et on m'en redemande !

Je donne également, ici et là, des ateliers de cuisine où j'explique comment préparer ce savoureux mets. À ma grande surprise, c'est souvent la première fois que les gens osent se lancer dans l'aventure. Ils sont craintifs de manipuler la viande et le poisson crus et préfèrent les manger ainsi servis au restaurant. Ce n'est certainement pas le restaurateur en moi qui va s'en plaindre, mais je ne peux m'empêcher de vous encourager à essayer. Le tartare, c'est délicieux, satisfaisant, frais, santé, économique et d'une grande simplicité, vous verrez !

Toutes ces raisons m'ont poussé à créer ce nouvel opus gourmand, qui vous accompagnera dans la création et l'élaboration de vos tartares maison ainsi que de quelques autres mets crus délectables. Vous trouverez donc, dans ces pages, plus de 70 délices crus à base de viandes, de poissons, de fruits de mer et de légumes, le tout relevé de condiments classiques, nouveaux ou inusités, dans la recherche simple et affirmée des plaisirs de la bouche.

Bons tartares !



# TARTARE 101

## DU TARTARE ORIGINEL AU TARTARE ACTUEL

C'est aux Mongols, aux Tartares, comme on les appelait jadis, que l'on doit vraisemblablement la création du steak tartare. Leur recette consistait à saler abondamment des steaks de cheval de quelques centimètres d'épaisseur et à les glisser sous la selle des cavaliers pour quelques heures afin de les attendrir, de les aplatir et, par le fait même, de retirer de la viande le surplus de sang. La viande était ensuite taillée en petits cubes et dégustée crue. Pas si loin de la recette traditionnelle de tartare... si on enlève, bien sûr, le passage laborieux de la viande sous la selle des cavaliers !

Selon plusieurs, le steak tartare moderne trouve ses origines en Allemagne, à Hambourg plus précisément, où l'on servait, paraît-il, de la viande hachée minutieusement à la main, puis relevée d'oignon, de chapelure et de condiments. Appelée alors « steak de Hambourg », cette recette aurait donné l'élan à la création du steak tartare et... du hamburger. Puis, au détour de l'histoire, les Belges se seraient à leur tour emparés du steak tartare et en auraient alors modifié la recette pour se rapprocher de celle que l'on connaît aujourd'hui, en y ajoutant quelques touches singulières, dont la fameuse

sauce anglaise (Worcestershire). Évidemment, ils ont accompagné le plat, baptisé alors « filet américain », de leur grande création culinaire : les frites ! Le croustillant et la chaleur de ces dernières contrastaient parfaitement avec la viande tendre et froide du filet américain.

C'est en 1938, dans la première édition du *Larousse gastronomique*, que l'on trouve une recette de tartare contenant à peu près tous les ingrédients classiques que l'on utilise maintenant (oignon, câpres, persil, moutarde, tabasco, huile et sauce Worcestershire). Si la définition traditionnelle du tartare propose encore l'utilisation de la viande chevaline dans son élaboration, on le prépare avec du bœuf depuis belle lurette (désolé pour les puristes !).

Aujourd'hui, ce mets se prête à toutes sortes de variations et de fantaisies. Les cuisiniers utilisent, sans gêne, toutes les matières premières pour le revisiter – viandes, poissons, fruits de mer, légumes et fruits – pour peu qu'elles soient taillées en petits cubes et relevées abondamment de condiments. Le tartare ne trouve désormais ses limites que dans l'imagination de ses créateurs !



## MES TRUCS ET CONSEILS

Cuisiner le tartare est facile, à condition de respecter certains grands principes : bien choisir ses viandes, ses poissons et ses fruits de mer, les découper correctement et assurer une conservation maximale. Voici quelques trucs et conseils de base pour préparer vos tartares sans faux pas, avec confiance, plaisir et savoir-faire !



### CHOISIR SES VIANDES

Comme vous le verrez dans ces pages, on peut apprêter une grande variété de viandes en tartare. Mes seules restrictions : le poulet et le porc, qui peuvent représenter un danger pour la santé si on les mange crus, en raison des types de bactéries qu'ils contiennent.

**Toujours acheter une pièce entière.** La viande déjà hachée mécaniquement renferme une grande quantité de bactéries pathogènes, qui sont détruites à la cuisson uniquement. Il est donc extrêmement dangereux de manger une telle viande crue. Dans le même esprit, les viandes piquées (attendries mécaniquement) ou les viandes à fondue sont à proscrire, car on doit aussi les cuire convenablement pour en éliminer les bactéries. L'attendrissement mécanique introduit inévitablement ces dernières dans la viande, tandis que les viandes à fondue, taillées mécaniquement, contiennent bon nombre de bactéries en surface.

**Demander la viande directement au boucher.** Je vous déconseille d'utiliser un morceau déjà coupé ou préemballé dans le comptoir des viandes. Il est essentiel de choisir une pièce de choix pour faire vos tartares, une pièce qui sera taillée spécialement pour vous par votre boucher. N'oubliez pas de lui indiquer que la viande se destine à un tartare. Il choisira alors la pièce parfaite et, si vous le désirez, la taillera au couteau avec des instruments bien propres.

**Choisir des viandes sans gras.** Contrairement aux viandes destinées à être grillées, rôties ou poêlées, le gras n'apportera rien de bon au tartare, ni en goût, ni en texture, ni en tendreté. Traditionnellement élaboré à base de filet de bœuf, une viande tendre et sans gras, le tartare peut aussi être préparé avec de la noix de ronde ou du bifteck Boston, des pièces moins tendres que le filet, mais plus abordables et goûteuses.

**Ne pas utiliser une viande marinée.** On ne sait pas combien de temps la viande a trempé dans la marinade et on ne connaît jamais la qualité de cette dernière. Puisque la marinade pénètre dans la chair, elle risque d'introduire des bactéries nuisibles pour la santé si la viande est mangée crue.

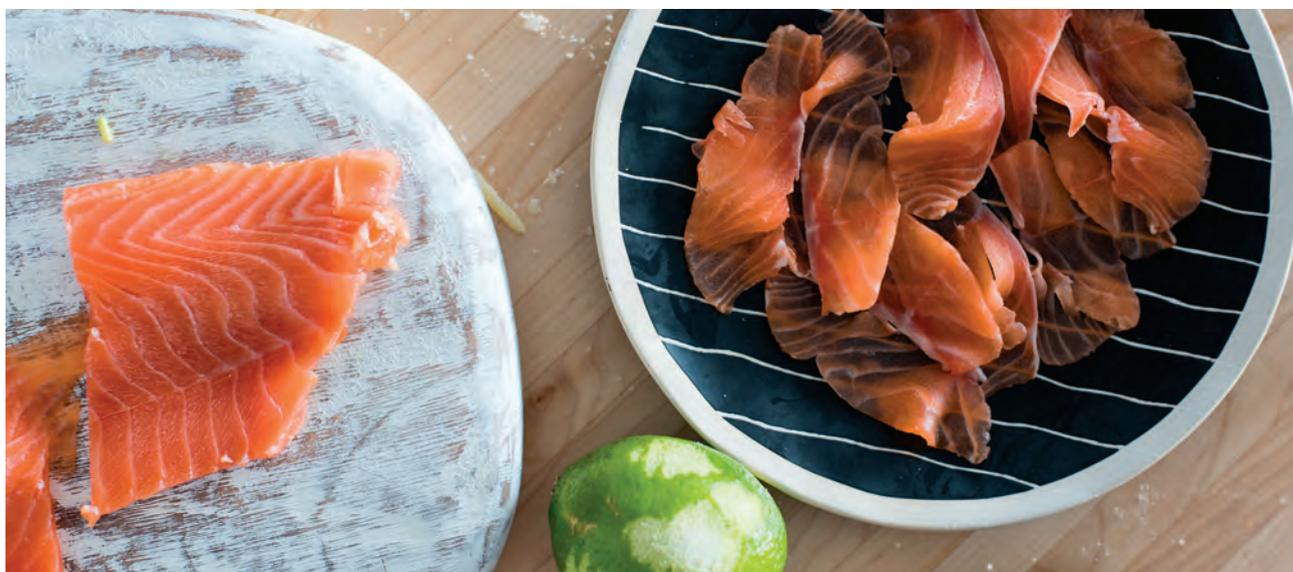
### CHOISIR SES POISSONS ET SES FRUITS DE MER

Tous les poissons et les fruits de mer s'appêtent merveilleusement en tartare. Mais comme pour les viandes, quelques critères s'imposent dans le choix de notre matière première.

**Préférer les produits surgelés ou congelés aux produits frais.** La surgélation et la congélation éliminent les parasites indésirables contenus naturellement dans la chair des poissons et des fruits de mer. Si vous vous procurez du poisson ou des pétoncles frais (qui auront sans doute déjà été congelés et décongelés à la poissonnerie), un petit tour d'une demi-heure à une heure au congélateur est recommandé pour éliminer les parasites et vous permettre une découpe plus facile et précise.

**Demander le poisson frais ou les fruits de mer directement au poissonnier.** Il est important de toujours spécifier à votre poissonnier que vous désirez faire du tartare avec le produit acheté. Il vous orientera alors vers un produit de qualité sushi, destiné à pareilles préparations.

**Opter pour un saumon de l'Atlantique.** Plus gras et plus moelleux que le saumon sauvage du Pacifique, il donnera aux tartares ou aux gravlax une texture plus riche et une saveur plus intéressante.





## LA DÉCOUPE

Préparer un tartare n'est pas bien sorcier, mais il faut être équipé de quelques instruments clés : un bon couteau de chef affûté et bien propre, une planche à découper tout aussi propre, un grand bol en inox (cul-de-poule) et un autre grand bol (pour y mettre de la glace). Il vous faudra ensuite bien laver vos mains et vous munir d'un peu de patience et de beaucoup de minutie pour la découpe. Voici quelques conseils.

### Découper la viande

- Parez la pièce de viande en lui retirant une mince couche sur toute la surface. Jetez la parure (ou conservez-la pour la cuire plus tard).
- Taillez la pièce de viande parée en tranches fines d'environ 1 cm (½ po) d'épaisseur. Coupez les tranches en une julienne de 1 cm (½ po) d'épaisseur, puis hachez ces bâtonnets en petits cubes de 1 cm (½ po). Glissez les morceaux de viande dans un bol en inox bien froid et posez-le sur un autre bol rempli de glace. Puis éclatez-vous en ajoutant des épices et des condiments variés.

### Découper le poisson

- Retirez la peau du poisson, si ce n'est déjà fait.
- Déposez le poisson frais au congélateur une trentaine de minutes pour éliminer les parasites, s'il y a lieu, et faciliter la découpe. Si le poisson est surgelé ou congelé, décongelez-le une trentaine de minutes au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit plus souple, mais encore légèrement rigide pour faciliter sa découpe.
- Taillez le poisson en tranches fines d'environ 1 cm (½ po) d'épaisseur. Coupez les tranches en une julienne de 1 cm (½ po) d'épaisseur, puis hachez ces bâtonnets en petits cubes de 1 cm (½ po). Glissez les morceaux de poisson dans un bol en inox bien froid et posez-le sur un autre bol rempli de glace. Ensuite, ajoutez la saveur désirée.



### LA CONSERVATION

Durant la préparation de votre tartare de viande, de poisson ou de fruits de mer, il est important de respecter la « chaîne du froid ». Je vous recommande donc d'utiliser une matière première déjà froide pour la découpe, de l'assaisonner dans un bol en inox bien froid, posé sur un autre bol rempli de glace, et de conserver le tartare au réfrigérateur jusqu'au service (qui devrait se faire rapidement suivant la préparation). Si la viande, le poisson et les fruits de mer sont déjà taillés et qu'ils sont utilisés plus tard dans la recette, conservez-les au réfrigérateur.

### QUOI FAIRE AVEC VOS RESTES ?

Qu'ils soient faits de viandes, de poissons ou de fruits de mer, les tartares doivent être consommés bien frais, idéalement dès qu'ils sont prêts, sinon la journée même de leur préparation. Le lendemain, il sera trop tard pour les consommer crus, mais ils feront des restes savoureux **si on les fait cuire**. Vous pourrez en faire des galettes pour des burgers de toutes sortes, des croquettes panées et frites ou de délicieux acras (beignets) de poissons ou de fruits de mer. Pourquoi ne pas intégrer les restes dans des raviolis que vous pourrez servir frites ou cuits vapeur ? Il est aussi possible de congeler ces restes, mais il sera primordial de les cuire avant de les consommer. Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme !



## LES INDISPENSABLES CONDIMENTS

Si, désormais, les tartares sont élaborés à partir d'une grande variété de matières premières et qu'ils sont relevés d'assaisonnements variés, vous devriez toujours avoir à portée de main quelques condiments classiques et incontournables pour les cuisiner. Je vous soupçonne d'ailleurs d'en avoir déjà plusieurs dans votre garde-manger et dans votre frigo !

**Une bonne huile d'olive extra vierge.** Pas trop corsée ni piquante, elle relèvera les tartares de sa saveur délicate.

**Une huile végétale.** Favorisez une huile au goût neutre, comme l'huile de canola. En enveloppant la protéine du tartare d'une légère couche protectrice, elle ralentira sa « cuisson » par les ingrédients acides, permettra aux saveurs de mieux se répartir dans le plat et apportera de l'onctuosité.

**Des câpres.** Choisissez-les petites pour ne pas avoir à les hacher. Elles éclateront de saveur sous la dent et seront jolies dans votre préparation.

**De petits cornichons croquants.** Qu'ils soient à l'aneth et à l'ail ou au vinaigre (jamais sucrés !), hachez-les et intégrez-les dans vos tartares. Ils ajouteront texture et éclats de goût. Entiers, ils seront jolis en présentation. Choisissez-les petits, ils seront plus croquants.

**Quelques sauces piquantes.** Du tabasco rouge pour les viandes, vert pour les poissons ou de la sriracha : c'est éclatant, piquant et savoureux. Enfin, ma sauce préférée, le sambal oelek, est un heureux compromis entre le piquant, l'acide et le parfumé ; j'en ajoute partout !

**Une bonne moutarde de Dijon.** Choisissez-la bien ronde et savoureuse, sans être trop piquante.

**La fameuse sauce Worcestershire.** Elle est indispensable dans le tartare classique, entre autres.

**Des échalotes françaises ou des oignons rouges.** Lorsqu'ils sont hachés finement, ils apportent de la texture et une saveur relevée.

**Des herbes fraîches.** Le persil plat ajoute un goût de fraîcheur à tous les tartares. Le basilic, la menthe poivrée, l'aneth frais et la coriandre parfumée apporteront leur personnalité singulière, selon votre inspiration.

**Des citrons.** Les tartares nécessitent presque toujours l'ajout d'un ingrédient acide pour compléter la palette de saveurs. Puisque le jus de citron jaune ou vert « cuit » la protéine, il devra être incorporé au dernier moment seulement, juste avant le service, pour relever les saveurs. On choisira généralement le citron jaune pour les tartares plus classiques et le citron vert pour les tartares d'inspiration asiatique ou sud-américaine. Vert ou jaune, le citron demeure un indispensable compagnon pour votre tartare.

**Du ketchup.** Essentiel dans le tartare classique et dans bien d'autres tartares de viandes, il apporte, en quelques touches, couleurs, acidité, douceur et saveurs fruitées et sucrées.

**Une bonne mayonnaise.** Elle donnera une texture riche et onctueuse à certains de vos tartares. Faites-la vous-même, elle n'en sera que meilleure (voir ma recette de mayonnaise à la page 17).

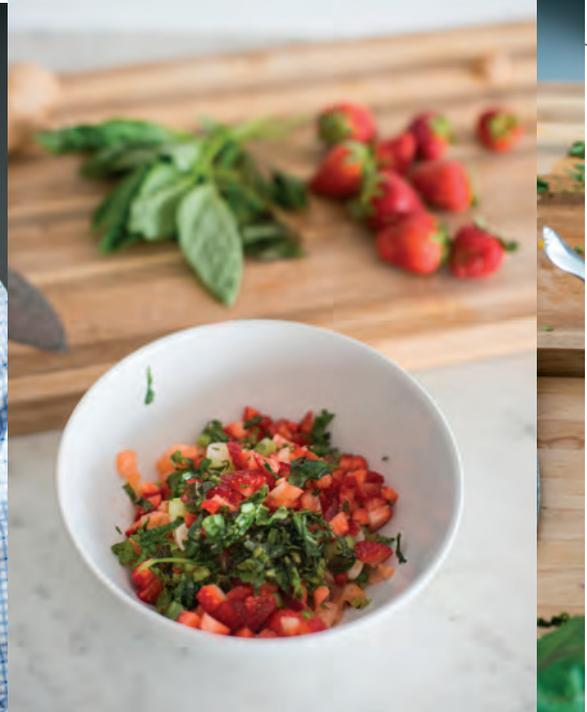
Évidemment, vous pouvez relever vos tartares de bien d'autres façons. À vous de jouer, selon votre goût et vos inspirations !

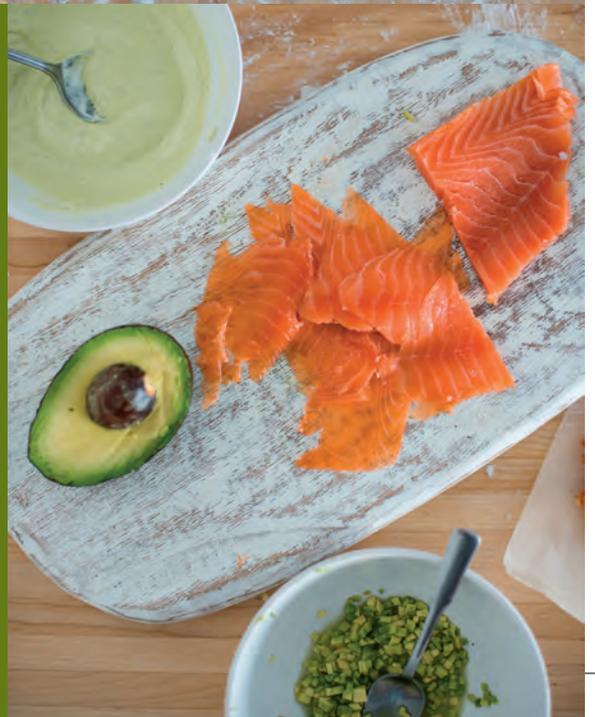
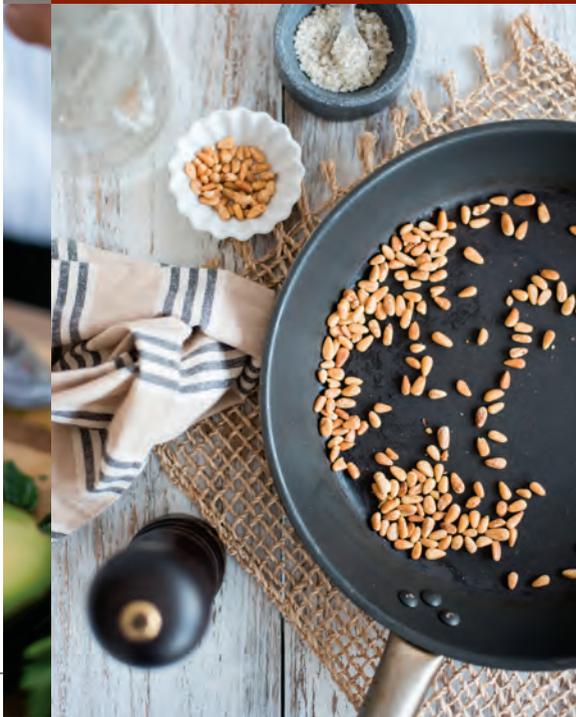
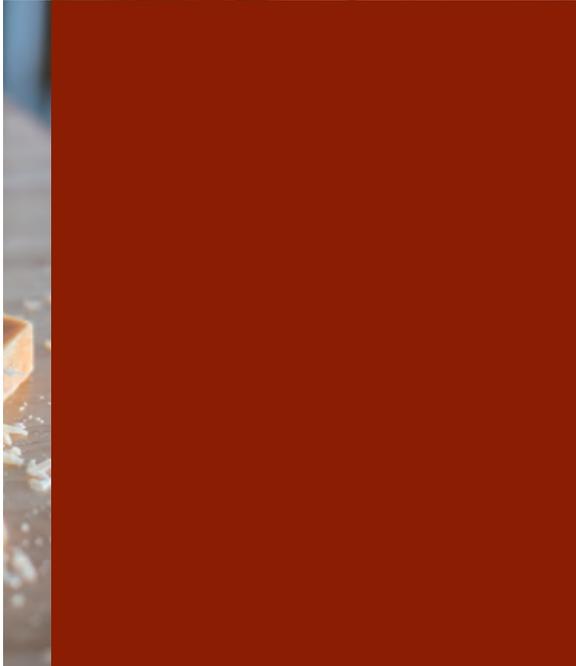
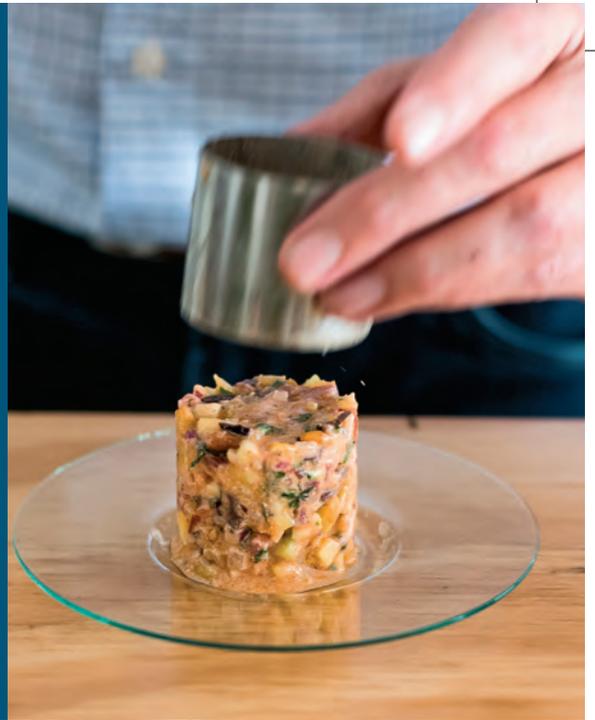
# MAYONNAISE MAISON

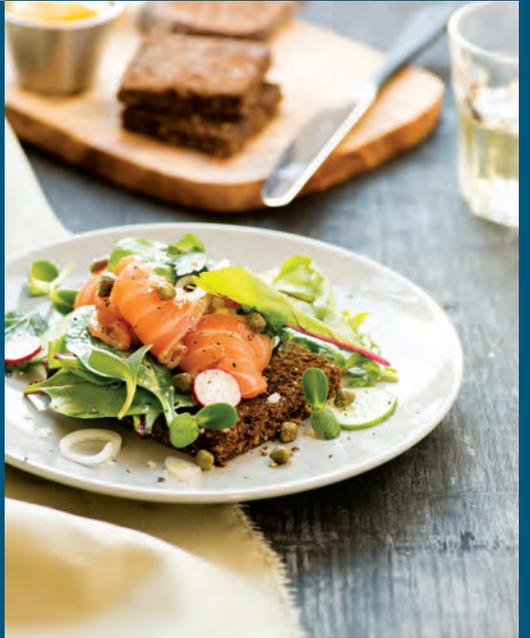
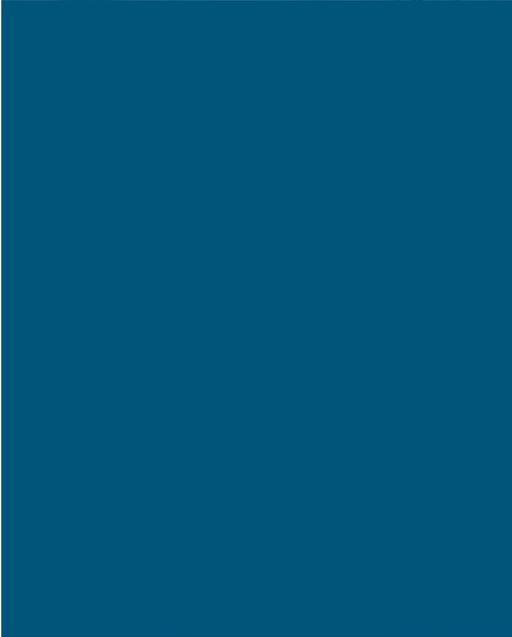
**PRÉPARATION** 10 min ★ **DONNE** 625 ml (2 ½ tasses)

- 1 jaune d'œuf
- 3 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail fraîchement pressée
- 500 ml (2 tasses) d'huile de canola
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive extra vierge
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 c. à café d'herbes salées du Bas-du-Fleuve
- 3 pincées d'herbes de Provence
- Sel et poivre du moulin

Dans un grand bol, fouetter le jaune d'œuf, la moitié de la moutarde et l'ail. Verser l'huile de canola en un mince filet, peu à peu, en fouettant vigoureusement afin d'obtenir une belle et ferme émulsion. Ajouter l'huile d'olive et fouetter de nouveau. Verser le vinaigre et fouetter encore un peu (la mayonnaise s'assouplira et blanchira). Incorporer à la mayonnaise le reste de la moutarde, les herbes salées et les herbes de Provence en mélangeant délicatement. Saler et poivrer, au goût.









# POISSONS et FRUITS DE MER



# MON TARTARE DE SAUMON CLASSIQUE

PRÉPARATION 20 min ★ PORTIONS 4

400 g (14 oz) de saumon frais, sans la peau, haché finement au couteau

200 g (7 oz) de saumon fumé haché finement au couteau

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive extra vierge

2 c. à soupe d'échalote française hachée finement

1 petite gousse d'ail fraîchement pressée

2 c. à soupe de moutarde de Dijon

4 c. à soupe d'aneth frais ciselé finement

2 c. à soupe de petites câpres

Le zeste râpé et le jus de 1 citron vert bio (ou blanchi)

2 c. à café de sambal oelek

Sel et poivre du moulin

**1.** Dans un bol en inox très froid posé sur un autre bol rempli de glace, mélanger d'abord intimement le saumon frais, le saumon fumé et l'huile pour obtenir une préparation souple et pour envelopper et protéger la protéine. Ajouter ensuite le reste des ingrédients et mélanger à nouveau. Saler et poivrer, au goût. Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel, poivre et piquant, au goût.

**2.** Répartir le tartare dans 4 assiettes (utiliser un emporte-pièce, si désiré). Servir accompagné de croûtons.





# TARTARE DE CONCOMBRE ET DE POIRE ASIATIQUE AU SAUMON FUMÉ, FROMAGE DE CHÈVRE ET ANETH

PRÉPARATION 20 min ★ PORTIONS 4

300 g (10 oz) de saumon fumé haché finement au couteau

3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

160 g (1 tasse) de concombre coupé en brunoise

225 g (1 tasse) de poire asiatique coupée en brunoise

2 c. à soupe de petites câpres hachées grossièrement

1 petite échalote française hachée finement

3 c. à soupe de fromage de chèvre frais, à la température ambiante

3 c. à soupe de crème sure

4 c. à soupe d'aneth frais ciselé finement

Le zeste râpé et le jus de 1 citron bio (ou blanchi)

Poivre du moulin

**1.** Dans un bol en inox bien froid posé sur un autre bol rempli de glace, mélanger d'abord intimement le saumon et l'huile pour obtenir une préparation souple et pour envelopper et protéger la protéine. Ajouter ensuite le reste des ingrédients et mélanger à nouveau. Saler et poivrer, au goût. Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel, poivre et piquant, au goût.

**2.** Répartir le tartare dans 4 assiettes (utiliser un emporte-pièce, si désiré). Servir accompagné de croûtons.

# TARTARE DE DUO DE SAUMON À LA GREMOLATA

PRÉPARATION 20 min ★ PORTIONS 4

## TARTARE

400 g (14 oz) de pavés de saumon, sans la peau, hachés finement au couteau

200 g (7 oz) de saumon fumé haché finement au couteau

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive extra vierge

2 c. à soupe de moutarde de Dijon

3 c. à soupe de câpres hachées grossièrement

2 c. à soupe de jus de citron vert

2 c. à café de sambal oelek

Sel et poivre du moulin

## GREMOLATA

3 c. à soupe de persil plat haché finement

3 c. à soupe de basilic frais haché finement

2 petites gousses d'ail hachées finement

3 c. à soupe d'échalote française hachée finement

1 c. à soupe de zeste de citron bio (ou blanchi) râpé

1 c. à soupe de zeste d'orange bio (ou blanchi) râpé

**1.** Dans un bol en inox bien froid posé sur un autre bol rempli de glace, mélanger d'abord intimement le saumon frais, le saumon fumé et l'huile pour obtenir une préparation souple et pour envelopper et protéger la protéine. Ajouter ensuite le reste des ingrédients du tartare et mélanger à nouveau.

**2.** Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la gremolata. Ajouter de 2 à 3 c. à soupe de gremolata au tartare et mélanger délicatement. Saler et poivrer, au goût. Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel, poivre et piquant, au goût.

**3.** À l'aide d'un emporte-pièce, dresser le tartare dans 4 assiettes. Garnir d'un peu de gremolata restante, au goût. Servir accompagné de croûtons.





# TARTARE DE SAUMON AU PESTO D'ÉPINARDS

PRÉPARATION 20 min ★ CUISSON 15 min ★ PORTIONS 4

## PESTO D'ÉPINARDS

150 g (1 ¼ tasse) de noix de Grenoble

140 g (4 tasses) de jeunes pousses d'épinards

125 ml (½ tasse) d'huile d'olive extra vierge

2 gousses d'ail

Le jus de 1 citron

50 g (½ tasse) de parmesan râpé

Sel et poivre du moulin

## TARTARE

400 g (14 oz) de saumon frais, sans la peau, haché finement au couteau

200 g (7 oz) de saumon fumé haché finement au couteau

2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

2 c. à soupe d'échalote française hachée finement

2 c. à soupe de moutarde de Dijon

2 c. à soupe de petites câpres

Le zeste râpé et le jus de 1 citron vert bio (ou blanchi)

2 c. à café de sambal oelek

Sel et poivre du moulin

## POUR LE SERVICE

4 grandes feuilles de radicchio (facultatif)

Salade d'épinards (facultatif)

## PESTO D'ÉPINARDS

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Sur une plaque ou dans une poêle, déposer les noix et les griller environ 15 minutes au four. Laisser tiédir à la température ambiante.

3. Mettre tous les autres ingrédients du pesto dans le bol du mélangeur et ajouter les  $\frac{2}{3}$  des noix. Pulser à quelques reprises, jusqu'à l'obtention d'un mélange texturé. Réserver.

## TARTARE

4. Dans un bol en inox très froid posé sur un autre bol rempli de glace, mélanger d'abord intimement le saumon frais, le saumon fumé et l'huile pour obtenir une préparation souple et pour envelopper et protéger la protéine. Ajouter ensuite le reste des ingrédients du tartare et mélanger à nouveau. Ajouter de 6 à 8 c. à soupe du pesto d'épinards, au goût, et mélanger délicatement à nouveau. Saler et poivrer, au goût. Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel, poivre et piquant, au goût.

5. Concasser sommairement le reste des noix grillées et incorporer la moitié au tartare. Réserver le reste pour la garniture.

6. À l'aide d'un emporte-pièce, dresser le tartare dans 4 assiettes ou le servir dans une grande feuille de radicchio, accompagné d'une salade d'épinards (si désiré). Garnir du reste des noix grillées concassées.



On craque pour le tartare. Afin que ce délicieux plat passe du resto à votre cuisine, il ne reste qu'un pas que le chef Jean-François Plante vous invite à franchir! Avec plus de 70 recettes de tartares et d'autres mets crus (gravlax, ceviches, carpaccios et tatakis) simples et savoureux, Jean-François vous donne l'embarras du choix. Côté poissons et fruits de mer, un **tartare de saumon aux fraises et au basilic**, un **gravlax de mahi-mahi à la méditerranéenne** ou un **ceviche de pétoncles au pamplemousse et à la coriandre** vous font envie? Côté viandes, vous salivez pour un **tartare de bœuf à l'huile de truffe et copeaux de parmesan**, un **tartare d'agneau à la féta et au croustillant de merguez** ou un **tataki de magrets de canard à la roquette aux framboises et à l'huile de noisettes**? Sans oublier les recettes végétariennes, à servir en entrée ou en plat principal, comme le **tartare de tofu aux saveurs d'Orient** ou le **tartare de betterave jaune à l'aneth et au chèvre doux**... Des techniques et des conseils de pro s'ajoutent aux recettes afin que vous ayez les outils nécessaires pour vous lancer avec confiance dans la préparation de vos délices crus, et que vous puissiez ainsi vous offrir une cuisine tendance à la maison!

Créateur à la curiosité insatiable, **JEAN-FRANÇOIS PLANTE** propage partout où il va sa passion pour l'art de la bonne chère. Il fait trôner le plaisir au cœur des plats qu'il élabore et des bistros L'Arôme dont il signe le concept. Auteur de plusieurs livres de recettes, ce communicateur né, bien connu du grand public, mise sur la convivialité pour inviter les lecteurs à de délicieux abandons.



Photos des recettes : © Ariel Tarr  
Photos de Jean-François Plante : © Marie des neiges Wagnan