

Tartare de thon au gingembre

APPORTS NUTRITIONNELS PAR PERSONNE



PRÉPARATION : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de thon rouge frais en un morceau, sans peau ni arêtes
20 g de gingembre frais
2 ciboules ou cébettes
2 cuillerées à soupe de sauce de soja
1 avocat mûr mais encore un peu ferme
Le jus de 1 citron
1 trait de Tabasco®
1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
Fleur de sel, poivre blanc du moulin

- 1.** Essuyez le thon dans du papier absorbant. Coupez-le en petits cubes (entre 5 mm et 1 cm) à l'aide d'un grand couteau tranchant.
- 2.** Pelez le gingembre à l'aide d'une petite cuillère (frottez la peau avec le bord de la cuillère, elle partira toute seule). Taillez-le en fines tranches, puis en très fins bâtonnets, puis en cubes minuscules. Épluchez et lavez les ciboules. Émincez-les en très fines rondelles.
- 3.** Ajoutez le gingembre et les deux tiers des ciboules dans le saladier contenant le thon, et mélangez délicatement. Ajoutez quelques tours de moulin à poivre.
- 4.** Épluchez l'avocat, coupez-le en deux. Retirez le noyau. Coupez la chair en cubes encore plus petits (environ 3-4 mm). Ajoutez quelques gouttes de jus de citron et mélangez, afin de préserver la couleur de l'avocat.
- 5.** Battez ensemble dans un bol la sauce de soja, le reste de jus de citron, le Tabasco® et l'huile de sésame. Ajoutez cette vinaigrette au tartare de thon et mélangez délicatement.

- 6.** Posez un cercle en acier inoxydable de 8 à 10 cm de diamètre au milieu d'une assiette de service. Remplissez-le aux trois quarts de tartare de thon, puis ajoutez le quart des cubes d'avocat en une couche régulière. Pressez légèrement, puis saupoudrez de ciboules émincées. Retirez le cercle avec précaution, puis recommencez l'opération sur les trois autres assiettes. Servez sans attendre.

L'ASTUCE DE CHEF

L'avocat ajoute un supplément de couleur et une texture onctueuse, mais ce tartare de thon peut aussi être préparé sans avocat. C'est surtout le gingembre qui lui donne son originalité et sa fraîcheur.

