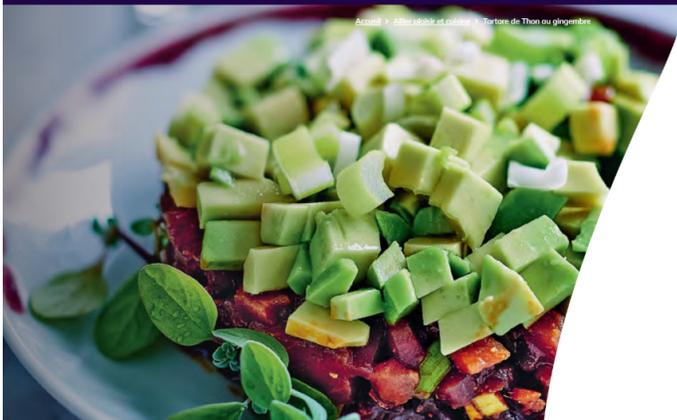


Accueil > Allier plaisir et cuisine > Tartare de Thon au gingembre



## TARTARE DE THON AU GINGEMBRE

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE  
4 carrés\*



GRAISSE  
1 à 1,5 carrés\*\*

NOMBRE DE PERSONNES  
4 personnes

### INGRÉDIENTS

- 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
- Le jus de 1 citron
- 1 trait de Tabasco®
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
- Fleur de sel, poivre blanc du moulin

### PRÉPARATION

PRÉPARATION  
30 min

1. Essayez 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. Emincez-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.

[Télécharger la recette](#)

#### Références

1. \* 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. \*\* 1 carré de graisse = 10g de lipides

### D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Potage de patate douce à la tomate

[EN SAVOIR PLUS](#)



Bruschetta au rouget

[EN SAVOIR PLUS](#)



Taboulé à la grenade

[EN SAVOIR PLUS](#)



Brochettes de pastèques au saumon fumé

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043208 - 09/2023