



Tartare de veau à l'avocat

4 personnes
15 min.

- 400 g de noix
- 6 pétales de tomate confite
- 3 courgettes
- 2 avocats
- 1 bouquet de coriandre frais ciselé
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile de noisette
- le jus d'un citron vert
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1/2 c. à café de gingembre frais râpé
- Sel et poivre



- 1 Râpez les courgettes de la grosseur de spaghettis.
- 2 Coupez la moitié des avocats en petits cubes et citronnez-les avec la moitié du jus.
- 3 Mélangez l'huile de noisette et 10 cl d'huile d'olive, le restant du jus de citron et la coriandre ciselée, salez et poivrez.
- 4 Hachez la viande à l'aide d'un couteau à viande bien affûté.
- 5 Dans les verres de présentation répartissez l'avocat puis les courgettes, versez la sauce aux deux huiles, ajoutez la viande, versez un filet d'huile d'olive et décorez avec les pétales de tomates confites.
- 6 Mixez le reste des avocats avec le cumin et le gingembre râpé, salez et poivrez.
- 7 Servez le tartare de veau accompagné de la purée d'avocats.

Alternative viande :

Vous pouvez aussi utiliser du filet ou de la sous noix.

