DENNER

Tartare d'avocat raffiné – éventuellement avec crevettes géantes



Un tartare d'avocat est merveilleux: il est simple à préparer, il se déguste comme accompagnement ou comme hors-d'œuvre, il est sain et absolument délicieux!

J'ai goûté pour la première fois un tartare d'avocat lorsque j'étais à Los Angeles en 2014. Pour moi, c'est la ville qui m'inspire le plus pour la nourriture, car on y trouve de tout dans toutes les variantes: le fast-food à la viande très malsain, des plats véganes sous toutes formes et couleurs, la cuisine sans gluten ni sucre et internationale de tous les pays du monde.

Mais revenons-en au tartare. Le moule à dresser est très important pour une belle présentation des tartares sur l'assiette. Je sers mes tartares d'avocat parfois avec des crevettes à la sauce yogourt-mangue comme plat principal léger ou comme hors-d'œuvre avec de la bruschetta ou de la salade. Au fait, le tartare est végan – donc parfait pour tous les invités végétariens ou pour ceux qui renonce complètement aux produits animaux.

- 1 à 2 avocats pas trop mûrs (sinon ils se transforment en bouillie lorsqu'on les coupe)
- ¼ à ½ oignon rouge moyen, finement haché
- Un peu de coriandre finement hachée
- Un peu de jus de citron vert ou de citron (suivant les goûts; le citron vert a un arôme plus intense et exotique que le citron)
- ½ tomate
- Très peu d'ail pressé
- Une bonne huile d'olive
- Sel, poivre

1. Mettez la tomate dans l'eau bouillante; lorsque la peau commence à se détacher, mettez-la dans l'eau froide avant de la peler. Coupez la tomate en deux, puis enlevez les graines avec une cuillère à café.
2. Hachez finement la tomate de façon à ce qu'elle se réduise presque en purée. Mélangez-la dans un bol avec un peu d'huile d'olive et l'ail pressé.
3. Pelez l'avocat, enlevez le noyau et coupez-le avec précaution en dés réguliers.
4. Dans un deuxième bol, mélangez l'avocat avec l'oignon rouge, la coriandre, le jus de citron vert ou de citron, un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.
5. Maintenant, dressez le plat: posez le moule à dresser sur une assiette, versez-y le tartare d'avocat et pressez-le

avec précaution. Versez la purée de tomate par-dessus, pressez-la également avec précaution, puis garnissez avec la coriandre. Enlevez le moule peu avant de servir.

Temps de préparation: environ 15 minutes

1. Achetez des crevettes déjà décortiquées ou décortiquez-les vous-même.

2. Rôtissez les crevettes d'un côté dans une poêle avec de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.

3. Ajoutez du piment haché, de l'ail haché et du persil haché aux crevettes, puis cuisez-les à petit feu sur le deuxième côté.

4. Salez-les, nappez-les d'un peu de jus de citron – et le tour est joué!

Remarque: je n'ai pas décortiqué les crevettes pour la photo, car leur couleur était irrésistible! Mais je les décortique bien sûr avant de les préparer.