

TARTARE DE CONCOMBRE, THON ET OIGNON ROUGES

Ingrédients :

- 1 petit concombre
- 1 tranche de thon rouge
- 1 petite courgette
- 1 oignon rouge
- 1 tronçon de 1 cm de gingembre
- 10 ml de sauce soja
- 2 c à s de vinaigre balsamique
- le jus et le zeste d'1/2 citron vert
- Quelques feuilles de coriandre
- Poivre
- 1 c à c de sésame blanc

Recette :

1/Laver le concombre, l'ouvrir en deux pour l'épépiner et le couper en petits dés. Les saupoudrer de sel pour les faire dégorger.

2/Laver la courgette et la couper en petits cubes.

3/Couper le thon en petits morceaux de la taille des cubes de courgette et de concombre.

4/Eplucher et couper l'oignon rouge en rondelles.

5/Dans un saladier, déposer les dés de concombre, de courgette, et les rondelles d'oignon rouge.

Ajouter les morceaux de thon. Peler et râper finement le gingembre.

6/Préparer une vinaigrette avec la sauce soja, le vinaigre balsamique et le jus de citron.

Arroser le tartare de cette vinaigrette. Mélanger délicatement.

Poivrer légèrement et parsemer de zeste de citron et de coriandre ciselée. Saupoudrer de sésame blanc avant de servir.

Crédit : AOP Tomates & Concombres de France

<http://www.tomates-de-france.com/index.php>

