

*Entrées froides aux produits de la mer*

# Tartare de thon cru, guacamole avocat



**1h32** **30 min** **2 min** **1h** **495**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation de la guacamole

- 1 Couper les citrons à l'aide d'un couteau d'office puis le presser à l'aide d'un presse-agrume.
- 2 Couper la moitié des avocats en deux avec un couteau éminceur et planter la pointe du couteau dans le noyau pour l'enlever.
- 3 A l'aide d'une cuillère à soupe, prélever la chair des avocats et la mettre dans un saladier.
- 4 Ecraser grossièrement la chair des avocats à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Verser le jus de citron et mélanger.
- 6 Dans une casserole, verser la crème puis la mettre sur feu moyen jusqu'à ébullition.
- 7 A ébullition, ôter la crème du feu. Mettre la chair d'avocats et le jus de citron dans le blender puis mixer.
- 8 Pendant le mixage de la chair d'avocat, verser progressivement la crème.
- 9 Ajouter le tabasco, du sel, du poivre et mixer de nouveau.
- 10 Débarrasser la crème dans un saladier avec une maryse. Réserver au réfrigérateur.

Ingrédients  
pour 6 personnes

### Ingrédients pour le tartare

600 g **Thon**

### Ingrédients pour le guacamole

4 **Avocat**  
2 **Citron(s)**  
12 cl **Crème liquide (fleurette)**  
6 goutte(s) **Tabasco**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la sauce Asiatique

7 cl **Huile d'olive**  
5 cl **Huile de sésame**  
5 cl **Vinaigre d'alcool blanc**  
5 cl **Sauce soja**  
1 **Citron(s) vert(s)**  
1 c. à café **Gingembre frais**

- 11 Couper le reste d'avocats en deux avec un couteau éminceur et planter la pointe du couteau dans le noyau pour l'enlever.
- 12 Extraire la chair avec une cuillère à soupe puis la couper grossièrement en cubes. Les ajouter au guacamole et mélanger.
- 13 Rectifier si besoin l'assaisonnement en sel, en poivre et en Tabasco. Mélanger.
- 14 Couvrir le saladier de film alimentaire et réserver au réfrigérateur.

1 **Piment Thaï**  
 1 **Cébette thaï**  
 1 **Gousse(s) d'ail**

**Ingrédients pour le dressage**

2 branche(s) **Coriandre**

## Étape 2

### Préparation du thon et de la sauce

- 1 Avec un couteau éminceur, couper le thon en tranches dans la largeur. Les poser à plat, couper chaque tranche en deux dans la longueur puis en petits cubes. Réserver.
- 2 Couper le citron vert en deux avec un couteau d'office et le presser avec un presse-agrume. Le verser dans un saladier.
- 3 Ajouter le soja, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, l'huile d'olive et mélanger avec un fouet sans émulsionner la sauce.
- 4 Eplucher le gingembre avec un couteau d'office et le râper au dessus du saladier avec une râpe à mailles fines. Mélanger.
- 5 Couper le piment en deux dans la longueur, ôter les pépins et le ciseler très finement avec l'éminceur. L'ajouter à la sauce.
- 6 Eplucher l'ail avec un couteau d'office puis ôter le germe.
- 7 Emincer finement la gousse d'ail avec l'éminceur puis l'ajouter à la sauce.
- 8 Ciseler finement la cébette avec le couteau éminceur et l'ajouter à la sauce.

## Étape 3

### Dressage

- 1 Sortir le guacamole du réfrigérateur.
- 2 Sur une assiette de dressage creuse, déposer un emporte pièce.
- 3 A l'aide d'une cuillère à soupe, dresser le guacamole au fond du cercle sans le tasser.
- 4 Disposer une couche de thon dans le cercle puis ôter l'emporte-pièce.
- 5 Mélanger la sauce puis la verser sur le plat. Décorer de coriandre puis servir.