



Entrées froides aux légumes

Carpaccio de tomate coeur de boeuf et avocat au nuoc mâm



30 min 30 min 0 0 228

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Éplucher et ciseler finement l'échalote. Réserver.
- 2 Il est important de ciseler l'échalote et non de la hacher pour préserver son eau de végétation qui lui donne de la saveur
- Effeuiller et ciseler la coriandre à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
- 4 Effeuiller le persil plat et l'émincer finement. Réserver.
- Découper finement le piment à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
- 6 Verser le nuoc nam dans un saladier.
- Ajouter le sel dans le saladier, puis le poivre et la muscade.
- Mélanger au fouet puis verser l'huile d'olive en filet tout en remuant.
- Couper le citron en deux et le presser dans le saladier en le filtrant à travers un chinois pour éviter les pépins.
- 10 Il est important d'incorporer les ingrédients dans l'ordre pour une meilleure dissolution et mélange des produits.

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour le carpaccio

- 2 Tomate(s)
- 2 **Avocat**
- 6 branche(s) **Persil plat**

Ingrédients pour la marinade

- 4 branche(s) **Coriandre**
- 6 branche(s) Persil plat
- 4 cl Huile d'olive
- 2 cl **Nuoc mâm**
- 1 g Piment(s)
- 1 Echalote(s)
- 1 Noix de muscade en poudre
- 1 Citron(s)
- 8 pincée(s) Poivre

- L'utilisation du fouet facilitera l'incorporation des ingrédients non miscibles tels que l'huile et l'eau.
- 11 Ajouter le piment émincé à la préparation.
- 12 Mettre les échalotes émincées et mélanger.
- 13 Ajouter les herbes émincées et mélanger à nouveau.

Étape 2

Découpe des tomates et des avocats

- A l'aide d'un couteau éminceur, tailler de fines tranches de tomates. Réserver.
- Peler les avocats à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Citronner la chair des avocats pour éviter leur oxydation.
- Fendre les avocats en deux pour retirer le noyau puis les tailler en lamelles fines à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.

Étape 3

Dressage

- Alterner les tranches d'avocat et de tomates de manière à faire le tour de l'assiette.
- A l'aide d'un pinceau, assaisonner le carpaccio de marinade.
- Avec une cuillère, disposer un peu de marinade au centre du cercle.
- 4 Décorer avec des feuilles de persil et de coriandre.