

Entrées froides aux légumes

Carpaccio de tomate coeur de boeuf et avocat au nuoc mâm


30 min 30 min
TEMPS TOTAL PRÉPARATION
0
CUISSON
0
REPOS
228
CALORIES

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**

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.
- 3 Effeuille et ciseler la coriandre à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
- 4 Effeuille le persil plat et l'émincer finement. Réserver.
- 5 Découper finement le piment à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
- 6 Verser le nuoc nam dans un saladier.
- 7 Ajouter le sel dans le saladier, puis le poivre et la muscade.
- 8 Mélanger au fouet puis verser l'huile d'olive en filet tout en remuant.
- 9 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.

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

- 1** A l'aide d'un couteau éminceur, tailler de fines tranches de tomates. Réserver.
- 2** Peler les avocats à l'aide d'un couteau d'office.
- 3** Citronner la chair des avocats pour éviter leur oxydation.
- 4** 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

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