

*Entrées froides aux produits de la mer*

Tartare de thon, avocat et chips de taro



5h **45 min** **15 min** **4h** **520**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de l'huile de ciboulette

- 1 Emincer la ciboulette à l'aide d'un couteau de cuisine, la mettre dans un blender.
- 2 Verser l'huile d'olive dans le blender.
- 3 Mixer l'huile et la ciboulette, jusqu'à ce que le blender commence à chauffer.
- 4 Le mixage peut prendre 2 à 4 minutes selon la puissance du blender. Pour savoir si le mélange est prêt, toucher la paroi du blender, celle-ci doit commencer à tiédir.
- 5 Placer une étamine dans une passoire posée sur un récipient. Verser l'huile de ciboulette dedans.
- 6 Réserver le dispositif au réfrigérateur et laisser l'huile filtrer doucement pendant environ quatre heures.

Étape 2

Préparation de la vinaigrette de soja

- 1 Verser de l'huile de colza dans une grande casserole, faire chauffer sur feu doux jusqu'à ce qu'elle devienne brûlante.
- 2 Couper les blancs de ciboules en quatre dans la longueur, puis les émincer à l'aide d'un couteau de

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tartare

330 g **Thon**
1 **Echalote(s)**
0.5 botte(s) **Ciboulette**
0.5 **Citron(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Sel**
1 c. à café **Poivre noir**

Ingrédients pour la vinaigrette au soja

280 ml **Huile de colza**
230 ml **Sauce soja**
60 ml **Vinaigre de Xérès**
1 **Echalote(s)**
2 tige(s) **Ciboule(s)**
1 tige(s) **Coriandre**

Ingrédients pour l'huile de ciboulette

220 ml **Huile d'olive**
1 botte(s) **Ciboulette**

cuisine.

- 3 Réserver la partie blanche de la ciboule pour le tartare, et mettre la partie verte dans un saladier pour la réalisation de la vinaigrette.
- 4 Peler et émincer l'échalote. La placer dans le saladier pour la vinaigrette.
- 5 Emincer la coriandre. L'ajouter dans le saladier.
- 6 Ajouter la sauce soja et le vinaigre de xérès. Mélanger.
- 7 Ajouter l'huile brûlante, progressivement, tout en fouettant.

Étape 3

Préparation des chips de racines de taro

- 1 Peler les racines de taro à l'aide d'un couteau de cuisine. Tailler des morceaux ovales avec une pointe.
- 2 Couper de fines tranches de racines de taro à l'aide d'une mandoline.
- 3 Placer quelques tranches de taro dans la friteuse préchauffée à 150°C. Ne pas surcharger la friteuse.
- 4 Les laisser frire pendant pendant 2-3 minutes.
- 5 Lorsqu'elles sont dorées et croustillantes, retirer les chips de la friteuse et les placer sur une assiette recouverte de papier absorbant. Les saler et les mélanger doucement.

Étape 4

Préparation du tartare de thon et de la garniture

- 1 Retirer le thon et l'huile de ciboulette du réfrigérateur.
- 2 Couper la peau du thon à l'aide d'un couteau de cuisine, la jeter.
- 3 Découper le thon en fines tranches puis en petits dés. Les placer dans un bol.
- 4 Ajouter le blanc de ciboule réservé plus tôt.
- 5 Emincer l'échalote et l'ajouter au bol.
- 6 Emincer la ciboulette et l'ajouter au bol.
- 7 Ajouter la vinaigrette, bien refroidie. Mélanger.
- 8 Râper un peu de zeste de citron au-dessus du bol. Puis presser le jus dans le bol.
- 9 Ajouter l'huile d'olive, saler, poivrer. Mélanger.
- 10 Verser la crème fraîche dans un autre bol. Saler, poivrer, et ajouter du jus de citron. Mélanger et réserver.
- 11 Couper l'avocat en deux, retirer le noyau. Retirer la peau, puis couper des tranches fines pour la garniture.

Étape 5

Dressage

- 1 Déposer un peu de mélange à base de crème fraîche au centre de l'assiette, l'étaler avec une cuillère.
- 2 Placer un emporte-pièce rond au centre de la crème fraîche.

Ingrédients pour la crème

30 g **Crème fraîche épaisse**
2 c. à soupe **Jus de citron**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Ingrédients pour les chips de taro

100 g **Taro**
1 litre(s) **Huile pour friture**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Avocat**
1 trait **Huile d'olive**
1 **Sel**

- 3 A l'aide d'une cuillère, remplir l'emporte-pièce de tartare de thon. Tasser avec le dos de la cuillère en tournant progressivement l'assiette.
- 4 Placer les tranches d'avocats sur le tartare, d'abord autour, puis au milieu.
- 5 Verser un filet d'huile d'olive sur le tartare. Saler.
- 6 Planter les chips de taro dans les tranches d'avocat, de manière décorative.
- 7 Retirer doucement l'emporte-pièce. Arroser d'huile de ciboulette.
- 8 Ajouter un filet d'huile de ciboulette sur le contour de l'assiette.