

# TARTARE AVOCAT TOMATE FRAISE

Lundi 30 Septembre  
2019

Une entrée sentant encore bon l'été :

## Tartare avocat

fraise tomate pour 2 personnes et 4pp-5sp par part

- 120 g de fraises équeutées \*
- 100 g de chair d'avocat
- 120 g de petites tomates \*
- 10 g de pignons de pin
- citron jaune bio \*
- persil\*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- sel poivre blanc

Peler les tomates en les plongeant quelques secondes dans de l'eau bouillante, les épépiner et détailler leur chair en petits dés tout en récupérant leur eau

Citronner la chair d'avocat, la détailler de même en petits dés  
ainsi que les fraises

Mélanger le tout délicatement dans un saladier en rajoutant les pignons de pin légèrement concassés et grillés à sec dans une poêle

Rajouter la vinaigrette : sel poivre jus de tomates  
huile et bien émulsionner

Poser 1 emporte-pièce sur 2 assiettes et les remplir de la préparation précédente en tassant légèrement

Mettre au frais et ôter les emporte-pièces au moment de servir

Décorer de persil



Si un peu de vinaigrette déborde, l'éponger avec du papier absorbant

Je récupère toujours l'eau des tomates en mettant les pépins dans un chinois ou une passoire fine. Dans ce cas, elle remplace le vinaigre qui aurait tendance à « cuire » la préparation

Prenez des tomates et des fraises assez fermes afin d'éviter que le tartare ne tourne en purée de fruits

Si vous ne mettez pas de pignons de pin, comptez 3pp-4sp

Pour le repas : tartare avocat fraise tomate (4pp-5sp)  
-100 g de blanc de poulet froid cornichons (3pp-0spl) -100 g  
de petits pois  
(2pp-0spl) -courgettes fond de volaille (1pp-1sp) -2 petits  
suisses 0% (1pp-1sp).  
Total : 11pp-7spl

Très bon début de semaine

**Lilou 3158 : blog  
cuisine contrôlée by lilou light .fr**

**Tous droits  
réservés**