

TARTARE D 'ENCORNET AUX POIVRONS

Jeudi 15 Février 2018

A préparer d'avance et à finaliser au dernier moment

Tartare d'encornets aux poivrons pour 1 personne et 5pp- 4 spl par part

- 120 g d'encornet*
- 75 g de poivrons 3 couleurs surgelés
- 50 g d'avocat *
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 citron vert *
- jus d'un citron jaune*
- sel
- une pointe de tabasco
- ciboulette*
- quelques feuilles de salade*

Décongeler les poivrons et les éponger dans du papier absorbant

Détailler l'encornet en tous petits dés et le faire mariner au frais avec l'huile, le jus de citron vert, une pincée de sel et une pointe de tabasco pendant 2 heures



Au moment de passer à table, couper l'avocat en petits cubes, l'arroser du jus de citron jaune et le rajouter à la préparation précédente avec la ciboulette émincée et les poivrons

Poser un emporte-pièce sur une assiette et tasser le tout

Servir aussitôt avec quelques feuilles de salade

Je me sers de poivrons trois couleurs congelés car ce n'est pas la saison et puis pour une personne, je ne vais pas en entamer trois mais c'est à vous de choisir .Mon mari n'aime pas les tartares

Pour le repas : soupe de poissons (1 pp- 0 spl- recette du 18 01 2017) – tartare d'encornets aux poivrons (5pp- 4 spl) – 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – mousse de clémentine avec 1 yaourt à 0 % (1pp- 0 spl). Total: 10 pp- 7 spl

Excellent jeudi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés