

Entrées froides aux légumes

Tartare de concombre, avocats et herbes fraîches



20 min 20 min

TEMPS TOTAL

0

CUISSON

0

REPOS

268

CALORIES

Étape 1

Préparation des herbes

- 1 Ciseler la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Mettre le yaourt à la grecque dans un bol et y ajouter la ciboulette ciselée.
- 3 Ciseler ensuite l'aneth finement et l'incorporer au yaourt.
- 4 Effeuille la menthe, la ciseler finement et l'ajouter au mélange.
- 5 Effeuille l'estragon, le ciseler et l'ajouter au yaourt.
- 6 Assaisonner avec le sel, mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 7 Réserver au frais.

Étape 2

Préparation du tartare

- 1 Couper le concombre en tronçons à l'aide d'un couteau de cuisine puis l'éplucher à l'aide d'un économe.
- 2 Garder un peu de peau sur le concombre en laissant une rainure verte sur deux.
- 3 Couper le tronçons en deux puis retirer les graines à

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tartare de concombre

1 **Concombre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
0.5 **Citron(s)**
1 **Sel**

Ingrédients pour le tartare d'avocat

2 **Avocat**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
0.5 **Citron(s)**
1 **Sel**

Ingrédients pour le tartare d'olives

50 g **Olives noires**
50 g **Olives vertes**
1 c. à café **Huile d'olive**

Ingrédients pour la sauce raïta

- l'aide d'une cuillère à soupe.
- 4 Tailler le concombre en bâtonnets puis en petits cubes.
- 5 Assaisonner de sel, d'huile d'olive et de citron. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 6 Couper l'avocat en deux à l'aide d'un couteau d'office puis ôter le noyau.
- 7 Inciser la peau dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau d'office puis l'enlever.
- 8 Couper la chair d'avocat en lamelles, puis en bâtonnets et enfin en dés.
- 9 Débarrasser dans un bol.
- 10 Assaisonner de sel, de jus de citron et d'huile d'olive.
- 11 Couper les olives dénoyautées en deux puis les hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 12 Réserver dans un bol et assaisonner d'huile d'olive.
- 13 Ne pas saler les olives, elles le sont déjà.

125 g **Yaourt**
2 tige(s) **Aneth**
2 branche(s) **Menthe fraîche**
4 tige(s) **Ciboulette**
2 tige(s) **Estragon**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 3

Dressage

- 1 Déposer un emporte-pièce d'environ 8 cm de diamètre sur une assiette. Disposer une première couche d'avocat à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 2 Disposer ensuite une couche d'olives concassées. Tasser légèrement avec le dos de la cuillère.
- 3 Finir avec une couche de concombre et tasser de nouveau.
- 4 Retirer délicatement l'emporte-pièce puis verser la sauce yaourt aux herbes autour du tartare. Parsemer le tout de quelques herbes.
- 5 Décorer de quelques tiges de ciboulette et de quelques feuilles de menthe puis déguster aussitôt.