

BRUSCHETTA AU TARTARE DE THON ET AVOCAT

Gracieuseté de Kikkoman : <http://www.kikkoman.fr/consommateurs/recettes>

Pour 8 personnes



Ingrédients

- 200 g de thon frais
- 1 oignon de printemps
- 1/2 avocat
- 100 g de tomates cocktail
- 1/2 citron vert non traité
- 1 cuil. à café de pâte wasabi
- 4 cuil. à soupe de sauce soja Kikkoman
- 1 pincée de poivre blanc poivre
- 40 g de beurre
- 8 tranches de baguette
- quelques feuilles de coriandre

Rincer le thon sous l'eau froide, éplucher et laver l'oignon de printemps, retirer la chair de l'avocat, laver les tomates cocktail, couper tous les ingrédients en petits cubes et les mélanger. Râper un peu du zeste du citron vert et en presser la chair. Mélanger 2 c. à soupe de jus de citron vert, la pâte wasabi et la sauce soja, incorporer à la préparation au thon et épicer avec le poivre. Incorporer le beurre et le zeste de citron vert. Faire dorer les tranches de baguette au four ou au toaster, les tartiner avec le mélange beurre-zeste de citron vert et les garnir avec le tartare de thon à l'avocat. Décorer avec la coriandre avant de servir.

Temps de préparation : 20 min.

Par portion : 1802 kJ / 430 kcal