Recette bio de tartare d'avocat aux crevettes sautées

"Recette de tartare d'avocat bio et facile"

Avec cette entrée, on met les petits plats dans les grands ! La douceur de l'avocat sublimée par les crevettes et fruits de la passion...

↓ Voir les ingrédients

Temps de préparation	25 mn
Nombre de personnes	4 pers.
Difficulté	Facile

Les + recettes

Entrée

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 16 queues de crevettes crues décortiquées
- 3 gros avocats Haas
- 2 fruits de la passion
- 4 branches d'aneth
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique de Modène Jardin BiO
- 1 cuil. à café de sucre de canne blond
- 2 cuil. à soupe de pur jus de citron vert Jardin BiO
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive Jardin BiO
- 2 cuil. à café de graines de sésame noir Jardin BiO
- 2 cuil. à café de graines de pavot bleu Jardin BiO
- sel et poivre du moulin

Etapes de préparation

1. Ciselez l'aneth. Coupez les avocats en deux, retirez délicatement les noyaux et pelez-les. Coupez la chair en petits morceaux, arrosez de jus de citron vert. Ouvrez les fruits de la passion en deux, prélevez la pulpe et ajoutez-la aux morceaux d'avocat. Ajoutez une partie de l'aneth ciselée, salez et poivrez. Remuez délicatement.

2. Rincez et séchez les crevettes. Faites-les revenir dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre convenance. Retirez les crevettes de la poêle. Déglacez la poêle avec le vinaigre balsamique et le sucre jusqu'à obtenir un sirop de balsamique un peu épais. Filtrez au besoin.

3. Posez un cercle de 7 ou 8 cm de diamètre au centre d'une assiette, remplissez-le au trois quart de tartare d'avocat, tassez, répartissez quatre crevettes et arrosez de quelques gouttes de sirop de balsamique. Retirez délicatement le cercle. Saupoudrez de graines de sésame noir et de pavot bleu, et décorez d'aneth ciselée. Renouvelez le dressage pour les autres assiettes.