



Tartare de tomates

 En deux mots :

Un tartare de tomates multicolores qui fleure bon l'été. Une assiette pleine de vitamines, de fibres, de couleurs pour une entrée pleine de goûts et de saveurs. Est il nécessaire de préciser que ce plat est bien sur végétarien et végan ?

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 40 g de tomate noire de crimée
- ▶ 40 g de tomate rose de berne
- ▶ 40 g de tomate green zebra
- ▶ 40 g de tomate pêche jaune
- ▶ 40 g de tomate banana legs
- ▶ 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- ▶ 2 brin de persil
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pincée de poivre noir

Les quantités sont données pour un repas en plat principal.

Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Laver et couper les différentes variété de tomates en quatre, réserver.

Ôter les graines et hacher, les variétés séparément, grossièrement à l'aide d'un hachoir pour herbes aromatiques, par à coups pour éviter de faire de la purée (il est possible de les hacher au couteau aussi).

Réserver chaque variété à part les une des autres en les mettant à égoutter.

Mélanger l'ensemble des variétés.

Réaliser une sauce avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre.

Assaisonner et mélanger.

Dresser dans une assiette à l'aide d'un emporte pièce (diamètre 10 à 11cm)

Décorer avec du persil ciselé.

Astuces :

Bien égoutter les tomates après les avoir coupé pour éviter que le tartare ne soit trop plein de jus qu'il va rendre dans l'assiette après le dressage.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.