Tartare de concombre et avocat aux radis roses

ETE VEGAN PALEO SANS LAIT

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 1 concombre long ou deux concombres noa
- 2 avocats
- 200 g de radis rose
- 8 brins de ciboulette
- 1 cuillère à soupe de yaourt de soja
- 1 cuillère à soupe d’huile d’olive
- Le jus d’un citron vert
- Sel rose de l’Himalaya
- Poivre du Sichuan
- 1 trait de sirop d’érable

1. Remplir la cuve du Vitaliseur à ⅓ d'eau, couvrir et porter à ébullition. Pendant que l'eau chauffe, préparer les radis et le tartare de concombre-avocat.
2. Couper la queue des radis en gardant un petit morceau, puis les laver soigneusement et les déposer un bol. Arroser du trait de sirop d'érable et les déposer dans le panier du vitaliseur. Lorsque l'eau bout, cuire les radis 10 minutes puis les retirer du vitaliseur.
3. Laver le concombre avec attention, le sécher et le couper en deux dans le sens de la longueur, puis encore en deux dans le même sens. Ôter les graines et couper chaque partie en petits dés. Les déposer dans une passoire quelques minutes avec une pincée de sel de l'Himalaya.
4. Laver, essuyer et ciseler la ciboulette.
5. Éplucher les avocats, les couper en deux puis en tranches pas trop fines. Couper celles-ci en dés et les arroser avec le jus d'un demi citron vert.
6. Déposer les dés de concombre et d'avocat dans un bol avec la ciboulette (en garder un peu pour la décoration), le yaourt de soja, le jus du demi citron vert, la cuillère à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer et mélanger bien afin d'enrober le mélange.
7. Présenter le tartare de concombre-avocat individuellement à l'aide d'un emporte-pièces, puis ajouter les radis roses et un peu de ciboulette ciselée.

*Cette recette **vegan** réalisée à la **vapeur douce** est proposée par Clémentine Prunelle. Pour découvrir son blog cliquez ici.*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises