

TARTARE DE CONCOMBRE ET LÉGUMES

Ingrédients :

- 1 concombre
- 1/2 pomme granny Smith
- 100g de petits pois
- 50g de fèves pelées
- 1 cuill. à soupe de sauce soja
- 2 cuill. à soupe d'huile de tournesol ou d'avocat
- 1 citron jaune
- 2 feuilles de pâte filo
- 1 cuill. à soupe de graines de sésame
- 1 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel et poivre
- 4 branches de citronnelle feuille

Recette :

1/ Coupez le concombre en petits dès en gardant la peau et en enlevant les pépins. Faire la même chose avec la pomme.

2/ Faites cuire à l'eau bouillante salée les petits pois et les fèves. Rafraîchir dans de l'eau glacée.

3/ Réunissez tous les légumes, assaisonnez-les avec la sauce soja, l'huile d'avocat, le jus du citron, du sel, du poivre et la citronnelle ciselée.

4/ Badigeonnez les feuilles de pâte filo avec l'huile d'olive, collez-les ensemble l'une sur l'autre et parsemez de sésame. Découpez-les en rectangles et déposez-les sur une plaque de cuisson, couvrir de papier sulfurisé et d'une deuxième plaque. Cuire au four 10 min à 180°C.

5/ Répartir le tartare en rectangle sur les assiettes et couvrir d'un croustillant au sésame.

Crédit : AOP Tomates & Concombres de France

<http://www.tomates-de-france.com/index.php>

