

TARTARE DE FRUITDS ET LÉGUMES AU COULIS DE TOMATES ET FRAISES

Une recette inspirée de Régis Marcon? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat) ?

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/209/thumbnails/19 Régis M.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/209/thumbnails/19_Régis_M.jpg)



? Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min

?

Ingrédients (4 personnes) :? ?

Pour la vinaigrette? :

- 5 cl de jus de citron?
- 10 cl d'huile d'olive?
- 1 pincée de sel?

?

Pour le tartare de fruits et légumes? :

- 1 avocat bien mûr?
- 1 carotte?
- 1 pomme acide?
- 2 radis roses?
- 1 tige de céleri branche?
- 4 tiges de ciboulette?
- Sel, poivre?

Pour le coulis de tomates et fraises? :

- 2 tomates?
- 6 fraises?
- 2 feuilles de menthe?

- ½ oignon nouveau?
- 2 cl de vinaigre de fruits rouges ou balsamique?
- 3 cl d'huile d'olive?
- Sel, poivre?

?

Préparation :?

Préparer la vinaigrette

Pour le tartare, tailler les légumes et les fruits en petits dés de 3 mm et mélanger doucement tous ces éléments avec la ciboulette e

Assaisonnez avec la vinaigrette

Réservez ?

Pour le coulis, mixer tous les ingrédients

Rectifier l'assaisonnement avec le sel, poivre, huile et vinaigre selon votre goût ?

Dresser le tartare dans un cercle, tassez bien, puis retirez le cercle

Ajoutez le coulis autour avec quelques fraises coupées en rondelles en décor