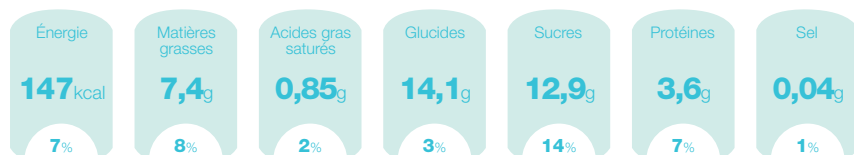




Tartare aux légumes du soleil

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
10 min

Cuisson
00 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- ½ tomate
- ¼ de concombre
- ½ poivron jaune
- ¼ pamplemousse
- quelques baies de poivre rose concassées
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- le jus d'½ citron
- 2-3 feuilles de basilic émincées
- 1 cuillère à soupe de raisins secs coupés en deux
- 2-3 pignons de pin
- poivre et sel

Préparation

1. Coupez la tomate, le concombre, le poivron, le pamplemousse en fins dés.
2. Dans un saladier, mélangez les légumes, les raisins secs, le piment d'Espelette, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le jus de citron et le basilic. Poivrez et salez.
3. Faites dorer les pignons de pin dans une poêle antiadhésive.
4. Dressez le tartare à l'aide d'un emporte-pièce et parsemez de pignons de pin.