

Temps : 15 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 4

Un classique à mettre à votre carte de restaurant.

Préparation

Etape 1

Réalisez le tartare en l'assaisonnant avec du miel, de la purée de yuzu, de la sauce soja, de l'huile de sésame et de la pulpe de gingembre.

Etape 2

Cuisez le riz et assaisonnez-le avec du vinaigre de riz. Préparez ensuite un mélange en incorporant au riz de la pulpe de gingembre et de l'avocat.

Etape 3

Montez le tartare en déposant une base de viande, puis une couche du mélange à base d'avocat, et terminez par une nouvelle couche de viande. Démoulez délicatement, puis garnissez avec de la salade, des herbes fraîches et des vermicelles de riz frits.



Ingrédients



4 pièce(s) Tartare
de bœuf au
couteaux



20 g Pignon
de pin



5 cl Sauce
soja sucré



20 g Miel liquide



30 g Purée



8 cl Huile de
sésame grillé



100 g Avocat



Gingembre
en pulpe



40 g Riz à
sushi



Vinaigre de riz

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	860
Matières grasses (g)	2.9
Dont acides gras saturés	13.4
Glucides (g)	7
Dont sucres	3.9
Protéines (g)	14.1
Sel (g)	0.33