



Tartare de thon fumé sur coulis de petits pois et gingembre (Entrée)

| Quantité | Ingrédient      | Kcal pour 100 g | Kcal par portion |
|----------|-----------------|-----------------|------------------|
| 80 g     | Thon fumé       | 225             | 45               |
| 10 g     | Échalote hachée | 70              | 2                |
| 10 g     | Vinaigre de vin | 20              | 2                |
| 2 g      | Poivre noir     | 238             | 1                |
| 5 g      | Persil haché    | 37              | 2                |
| 250 g    | Petits pois     | 90              | 57               |
| 20 g     | Gingembre       | 82              | 4                |
| 75 ml    | Eau             | 0               | 0                |
| 40 g     | Concombre       | 12              | 12               |
|          |                 |                 | <b>125 Kcal</b>  |

**Préparation :**

Hacher le thon fumé en petits cubes, ajouter l'échalote hachée, le vinaigre, le poivre et le persil. Préparer le coulis en mettant dans une casserole les petits pois, de l'eau et du gingembre (entier). Laisser bouillir pendant 15 minutes. Retirer le gingembre et mixer le liquide. Verser le coulis dans une assiette creuse. Remplir un moule en forme de cercle (ou équivalent) avec le thon fumé et décorer avec du concombre râpé.  
Recette pour 4 personnes.