



Verrine de thon pomme, grenade et avocat aux notes asiatique

Ingrédients :

- 120 g de thon frais, coupé en dés
- 0.5 piment rouge, émincé finement (optionnel)
- 0.3 oignon rouge, émincé
- 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 2 cuil. à soupe de jus de citron frais
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 1 cuil. à soupe d'huile neutre
- 1 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé
- ½ pomme granny smith
- 1 avocat
- Zeste de combawa
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame blanc
- 1 cuil. à café de coriandre en graine

Préparation :

- Dans un saladier, mélanger ensemble le thon frais coupé en dés, le chili , l'oignon émincés, le zeste de combawa, la coriandre en graine, la pomme et l'avocat
- Émulsionner le vinaigre de riz et l'huile de sésame et l'huile neutre, ajouter la sauce soja, le jus de citron. le gingembre frais et bien fouetter. Ne pas saler normalement le soja fera son office. Rectifier de poivre si vous n'utilisez pas le piment.
- Mélanger les 2 préparations, ajouter les graines de sésames et la coriandre fraîche, laisser au frais 10 minutes.
- Lorsque le thon est bien mariné, versez dans les verrines de votre choix

