

Tartare de légumes estival

et son gressin au jambon italien



Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Légumes :

- 1 petite courgette (110 g)
- 1/4 de concombre (160 g)
- 3 tomates (170 g)

Vinaigrette :

- 1 c à soupe de jus de citron
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c à soupe de sauce soja sucrée
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe de coriandre hachée fraîche ou surgelée
- 1 c à soupe de ciboulette ciselée fraîche ou surgelée
- 1 c à soupe de basilic

Déco :

- 2 gressins
- 2 tranches de jambon italien

Préparez le tartare de légumes : Épluchez le concombre. Coupez-le en gros tronçons (5 cm environ).

Coupez la chair du concombre en tranche (sans les pépins), en bâtonnets et en petits dés de la taille d'une brunoise.

Faites la même opération avec la courgette.

Pelez (mondez) les tomates. Coupez-les en 2 et épépinez-les. Aplatissez chaque moitié sur une planche à découper et coupez-la en lanière puis en petits dés de la même taille que le concombre et la courgette.

Dans un saladier, rassemblez les dés de tomates, concombre et courgette.

Préparez la vinaigrette : Dans un ravier, mélangez le vinaigre balsamique, l'ail écrasé, la sauce soja. Salez et poivrez et mélangez. Ajoutez l'huile d'olive en fouettant avec une fourchette ou un fouet.

Versez la vinaigrette sur les légumes.

Ajoutez la coriandre, la ciboulette et le basilic. Mélangez,

Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.

Réservez au réfrigérateur.

Au moment de servir vous pouvez répartir le tartare dans des verres ou des petites verrines pour une assiette composée.

Coupez un gressin en deux et enroulez-le de jambon italien. Plantez-le dans le tartare ou posez-le sur le verre.