

## Recette n° 251 : Thon tartare

### Ingrédients :

400 gr thon très frais  
4 c. à soupe huile d'olive  
Zeste d'un citron vert (ou citron normal)  
3 c. à soupe jus du citron/citron vert  
½ c. à café wasabi en poudre (optionnel, je n'en avais pas utilisé à Quiberon)  
1 ½ c. à café sauce de soja  
6 gouttes tabasco (à ajuster selon la tolérance des mangeurs)  
1 c. à café sel  
½ à 1 c. à café poivre fraîchement moulu  
¼ cup (1 cup=250ml) ciboulette  
2 c. à café piment plus ou moins piquant, selon les goûts  
1 avocat mur à point  
1 c. à café graines de sésame grillées

### Préparation :

- 1) Couper le thon en petits cubes et mettre dans un petit saladier.
- 2) Dans un autre bol mélanger tous les autres ingrédients sauf l'avocat.
- 3) Verser la sauce sur le thon.
- 4) Couper l'avocat en petits cubes.
- 5) Mélanger délicatement l'avocat avec le thon.
- 6) Couvrir de film plastique et mettre au frigo entre 1 et 3 heures.
- 7) Servir avec des crackers ou sur un mélange salade verte/oignons rouges.

### Observation :

Recette exécutée à Quiberon en juillet 2012 avec les Mathews, qui l'avaient apportée.  
Délicieuse !