

Pavé de thon au sésame, sauce chili, riz au basilic thaï, wok de légumes croquants aux arachides grillées |

Recette pour 4 portions



Description

Dans une assiette ronde, une belle composition de couleurs avec le riz blanc au basilic thaï, les légumes croquants et le morceau de thon pané au sésame noir et blanc.

L'astuce du chef

Faites attention de ne pas trop cuire le thon, il sera bien meilleur mi-cuit.

Ingrédients

Pavé de thon

- 4 Portion(s) Thon jaune
- 15 Ml Huile de canola
- 2 Cuil. à soupe Graines de sésame noir
- 2 Cuil. à soupe Graines de sésame blanc
- 2 Branche(s) Coriandre fraîche
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Sauce sweet chili

- 275 Ml Sauce sweet chili
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Riz au basilic tha

- 200 Gr Riz basmati
- 2 Branche(s) Basilic thaï
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Légumes croquants

- 150 Gr Carotte
- 200 Gr Courgette
- 200 Gr Poivron jaune
- 8 Brin(s) Ciboulette
- 1 Cuil. à soupe Huile d'arachide
- 2 Cuil. à soupe Arachides
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Torréfiez les arachides dans le four durant 4-5 minutes, puis écrasez-les.

Lavez les légumes.

Épluchez la carotte, coupez-la en rondelles biseautées.

Coupez le poivron en grosse julienne (bâtonnets).

Coupez la courgette en rondelles.

Ciselez la ciboulette finement.

Nettoyez quelques branches de coriandre fraîche.

Éffeuillez le basilic thaï, ciselez-le grossièrement.

Pavé de thon

Passez les morceaux de thon sur un papier absorbant, puis roulez-les dans le mix de sésame noir et blanc. Dans une poêle chaude avec de l'huile, saisissez les pavés de thon au sésame de chaque côté, attention à la coloration du sésame (doré). Déposez vos morceaux de thon sur un papier absorbant, ensuite transférez sur une plaque allant au four.

Au moment de servir, flashez-les 3-4 minutes dans le four.

Riz au basilic thaï

Dans un grand volume d'eau bouillante salée, faites cuire le riz pendant 20 minutes, égouttez et ajoutez de l'huile d'olive, gardez-le au chaud.

Au moment de servir, ajoutez le basilic thaï et assaisonnez.

Légumes croquants

Dans une casserole d'eau chaude salée, ébouillantez les rondelles de carottes 2-3 minutes. Plongez-les aussitôt dans un bol d'eau glacée, pour arrêter la cuisson. Dans une poêle chaude avec de l'huile et une noisette de beurre, faites revenir les lanières de poivron, ajoutez les carottes blanchies, puis les rondelles de courgettes. Cela durant 3-4 minutes, les légumes doivent rester croquants. Avant de servir, ajoutez de la ciboulette ciselée.

Montage

Dans une assiette ronde, à l'aide d'un emporte-pièce de 8-10 cm de diamètre et de 1 cm de haut environ, réalisez un joli tapis de riz au basilic thaï. Déposez une belle cuillère de légumes croquants dessus, ajoutez sur le dessus le morceau de thon aux sésames. Finalisez avec un peu d'arachides concassées et quelques feuilles de coriandre en décoration.

Bon appétit!