

Poke au tataki de thon, mayonnaise épicée, Edamame, sésame, sifflets d'oignon vert - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2 personnes



Description

Hawaï est à nos portes, avec un Poké au thon agrémenté de plein de saveurs

L'astuce du chef

Cette fois-ci nous vous le proposons avec du thon, sachez que ce dernier peut être remplacé par du saumon ou autres.

Ingrédients

Poke

- 150 Ml Riz blanc
- 250 Ml Eau
- 30 Ml Vinaigre de riz
- 50 Gr Edamame (fèves de soya)
- 3 Cuil. à soupe Graines de sésame
- 180 Gr Thon frais
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 2 Cuil. à soupe Échalote frites
- 10 Gr Sucre

- Sel et poivre

Mayonnaise épicée

- 1 Unité(s) Jaune d'œuf
- 1 Cuil. à thé Moutarde de dijon
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 1 Cuil. à thé Sauce sriracha
- 100 Ml Huile végétale

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **50 mins**

À préparer avant le cours

Assurez-vous de sortir vos ingrédients du frigo et de les peser au besoin.

Vous aurez besoin de :

2 petites casseroles, 1 poêle, 1 cul de poule, 1 fouet, 1 planche à découper et un couteau de chef

Mise en place

Blanchir les edamames dans un gros volume d'eau bouillante et salée durant 4 minutes

Ciselez en biseau les oignons verts (sifflet).

Cuisson du riz

Mettre le riz en cuisson sur le feu à couvert (avec couvercle) durant 14 minutes, une fois hors du feu, laissez-lui 5 minutes de repos.

Ensuite assaisonnez à chaud le riz avec le sucre, le sel et le vinaigre de riz.

Mayonnaise

Clarifiez l'œuf, mélangez le jaune avec la moutarde et laissez reposer 5 minutes. Sans cesser de mélanger à l'aide d'un fouet, ajoutez très progressivement l'huile. À la fin, ajoutez le jus de citron, la sauce sriracha et assaisonnez au besoin de sel et poivre du moulin.

Tataki de thon

Parsemez vos graines de sésame sur une petite assiette, pressez ensuite votre morceau de Thon sur ces graines de façon à bien couvrir les deux parties les plus larges de Thon avec les graines de sésame.

Versez un filet d'huile végétale et un petit peu de beurre dans une poêle chaude. Dès que le beurre mousses, posez votre morceau de thon sur un des côtés couvert de graines de sésame et cuire à feu élevé pour 45 secondes, répétez l'opération de l'autre côté maintenant et ensuite réservez votre Thon au frigo pour stopper la cuisson.

Coupez finalement de fines tranches de Thon et posez sur votre riz lors du dressage.

Montage et finitions

Dans le fond de votre assiette, déposez une partie du riz, ajoutez de la mayonnaise épicée, ajoutez par dessus l'autre partie du riz.

Déposez 3 belles tranches de thon, les edamames et la mayonnaise épicée.

Finalisez avec les sifflets d'oignons verts, les graines de sésame et les échalotes frites.

Bon appétit!