

Tartare de thon Asiatique, sauce Wafu maison, concombre, Panko grillé et Wonton - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2

Description

Une recette de tartare simple. délicieuse et impressionante.

Svp prévoir sel, poivre et huile d'olive.

L'astuce du chef

Pour faciliter la coupe du Thon, sortir celui-ci du congélateur quelques minutes avant le cours. Un couteau bien aiguisé est le meilleur ami des Tartares.

Ingrédients

Ingrédients

- 180 Gr Thon frais
- 75 Gr Mayonnaise
- 1 Cuil. à soupe Sauce soya
- 1 Cuil. à soupe Vinaigre de riz
- 1 Cuil. à thé Miel
- 1 Cuil. à thé Huile de sésame grillé
- 1 Cuil. à thé Poudre d'ail
- 1 Unité(s) Concombre libanais
- 4 Cuil. à soupe Chapelure japonaise (panko)
- 6 Unité(s) Pâte à wonton
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Zeste(s) Lime
- 1 Unité(s) Jus de lime
- 1 Cuil. à soupe Graines de sésame noir et blanc

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **25 mins**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Sortir Thon et Wonton du congélateur.

Sortir tous les ingrédients du frigo.

Matériels

2 culs de poule (bols)
1 fourchette
1-2 cuillères
1 plaque allant au four
1 petite poêle
1 zesteur et presse agrume
1 couteau de chef
1 planche à découper

Sauce Wafu

Mélanger la Mayonnaise, la Sauce Soya, le Vinaigre de Riz, le Miel, l'Huile de Sésame et la Poudre d'ail ensemble, dans un cul de poule jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Goutez, aimez et réservez au frigo.

Mise en place du Tartare de Thon

Coupez votre morceau de Thon en Macédoine. Coupez votre Concombre en Brunoise. Zestez et pressez votre Lime. Coupez les oignons verts en sifflets. Torréfiez quelques secondes vos graines de Sésame dans une petite poêle.

Cuisson des Wontons

Étalez les Wontons sur une plaque allant au four, assaisonnez d'huile d'olive, de sel et de poivre. Envoyez au four à 400F pour quelques minutes.

Finitions.

Mélangez votre Thon, Sauce Wafu et Concombre dans un grand Cul de Poule. Ajoutez ensuite, votre Panko grillé, vos graines de Sésame, le jus et le zeste de Lime. Mélangez bien le tout délicatement. Goutez et ajoutez Sel et Poivre au besoin.

Bon appétit!