

# Tartare de thon, sauce Wafu, sésame noir et riz Japonais |

**Recette pour 12 tapas**

## **Description**

Une recette de tartare simple, délicieuse et impressionnante. Le tout sert comme un bol poké.

## **L'astuce du chef**

Pour faciliter la coupe du thon, placez celui-ci au congélateur quelques minutes avant la découpe. Un couteau bien aiguisé est le meilleur ami des tartares.

## **Ingrédients**

### Tartare de thon

- 360 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)
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Zeste(s) Lime
- 1 Cuil. à soupe Graines de sésame noir

## **Préparation**

- Temps de préparation **60 mins**

### Mise en place

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 et faites de même pour la Panko.

### 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. Goûtez, aimez et réservez au frigo.

### Tartare de Thon

Mélangez votre thon, sauce Wafu et concombre dans un grand cul de poule.

Ajoutez ensuite vos graines de sésame, le jus et le zeste de lime. Mélangez bien le tout délicatement. Goutez et ajoutez sel et poivre au besoin.

### Riz

Lavez le riz 3 fois de suite en le couvrant d'eau froide à hauteur, puis en le brassant délicatement pendant 10 seconde. Faites ensuite égoutter le riz.

Méthodes de cuisson:

1- Pour une cuisson à la casserole, faites bouillir l'eau avant d'y ajouter le riz, baissez le feu et couvrez avant de laisser cuire 20 minutes. Fermez ensuite le feu et laissez reposer 5 minutes à couvert.

2- Pour un cuisson au cuiseur à riz, versez-y l'eau et le riz, laissez cuire (environ 40 minutes).

Mélangez à l'aide d'un fouet le vinaigre de riz, le sucre et le sel.

Lorsque le riz est cuit, ajoutez le mélange de vinaigre et mélangez le tout très délicatement.

Laissez reposer le riz 15 minutes avant de l'utiliser.

### Montage

Déposez le riz assaisonné au fond de vos bols, puis disposez le tartare de thon sur le dessus.

Terminez le montage de vos plats avec les sifflets d'oignon vert ainsi que la Panko grillée.

**Bon appétit!**