

Tataki de thon à la moutarde extra forte

Maille et sésame grillé, salade de crudités

Recette pour 4 personnes



Description

Longe de thon saisie à haute température, roulée dans la moutarde extra forte et le sésame, accompagnée d'une salade de carotte et concombre.

L'astuce du chef

La fleur de sel de Maldon sera la plus adaptée due à sa texture légère et croustillante. Pour les amateurs de plats relevés, vous pouvez également finir avec une rondelle de piment fort.

Ingrédients

Pour le tataki

- 240 Gr Thon jaune
- 60 Ml Moutarde maille extra forte
- 60 Ml Graines de sésame
- 1 Unité(s) Carotte
- 0.50 Unité(s) Concombre
- 15 Ml Vinaigre de riz
- 15 Ml Sauce soya allégée
- 6 Branche(s) Coriandre fraîche

- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

La mise en place

Coupez le thon en grosses lanières (1cm x 1cm), rôtir le sésame au four, pelez le concombre et la carotte.

Évidez le concombre et taillez les légumes en fine julienne.

Hachez la coriandre.

Le thon

Salez et poivrez le thon sur tous les côtés.

Dans une poêle chauffée avec de l'huile végétale, colorez rapidement le thon sur tous les côtés puis réservez.

Une fois refroidi, roulez généreusement le thon dans la moutarde puis dans le sésame, et réservez au frigo.

La salade

Dans un bol, mettez les légumes, la coriandre ainsi que le vinaigre et la sauce soja, salez et poivrez. Faites attention avec le sel car la sauce soja en contient déjà.

Mélangez le tout.

Le dressage

Coupez le thon en cubes (1cmx1cm), dans une cuillère chinoise ou vaisselle de votre choix, dressez un petit dôme de salade, vous pouvez également utiliser un petit emporte-pièce, puis mettre un cube de thon sur le dessus et finir avec une pincée de fleur de sel.

Bon appétit!