

Tataki de thon, caviar d'aubergine au miso, réduction de jus de mangue, mirin et soja |

Recette pour 4 personnes

Description

Un sucré salé dans un esprit Asiatique, poisson et acidité.

L'astuce du chef

N'hésitez pas à varier le Tataki (saumon, boeuf)

Ingrédients

Tataki

- 200 Gr Thon jaune
- 30 Gr Graines de sésame
- 2 Cuil. à soupe Miel
- 6 Tige Coriandre fraîche

Caviar d'Aubergine

- 250 Gr Aubergine
- 150 Gr Oignon
- 2 Gousse(s) Ail
- 1 Cuil. à soupe Miso
- 2 Cuil. à soupe Vinaigre de riz

Réduction

- 50 Ml Jus de mangue
- 30 Ml Mirin
- 100 Ml Sauce soya

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **380 F°**

Mise en place

Coupez l'oignons en brunoise (petits cubes).

Hachez l'ail, effeuillez la coriandre.

Tataki

Nappez les pavés de Thon avec le miel puis enveloppez-les entièrement de graines de sésame.

Saisir à feu vif dans l'huile végétale environ 1 mm de chaque côté.

Placez immédiatement au réfrigérateur pour stopper la cuisson.

Cuisson des Aubergines

Coupez les aubergines en 2, placez sur une plaque allant au four. Imbibez-les d'huile d'olive, puis les assaisonner de sel et de poivre.

Placez-les au four durant 30 minutes. Récupérez la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère à soupe.

Dans une casserole chaude avec un peu de beurre et d'huile, faites revenir la brunoise d'oignon. Ajoutez l'ail, puis la chair d'aubergine, terminez avec le miso et le vinaigre de riz, cuire 1 à 2 minutes ensuite sortir du feu. Passez le tout au blinder afin d'obtenir une purée lisse (vous pouvez laisser quelque morceaux dans la purée).

Réduction

Portez à ébullition tout les liquides jusqu'à l'obtention d'une consistance nappante.

Montage

Dans les ramequins, déposez 2 belles cuillères de caviar d'aubergine. Coupez le tataki de thon en fines tranches.

Déposez les tranches sur le caviar, il ne vous reste plus qu'à arroser joliment de la sauce.

Déposez des feuilles de coriandre ici et là.

Bon appétit!