

Tataki de thon en croûte de sésame, mayonnaise épicée, salade de concombre et édamame acidulée, oignon vert - Version Atelier virtuel

Recette pour 2

Description

Une salade complète avec un bel équilibre qui saura vous satisfaire dans un esprit de santé.

*** Option Entrée, comptez un morceau de thon pour deux personnes

L'astuce du chef

Dans un plat principal, prévoyez 340 gr de thon pour deux personnes.

Le thon jaune, c'est un thon à chair rouge (rosé), ce sont en fait les nageoires qui sont jaune.

Pour la sauce Sriracha, c'est à votre choix, suivant vos capacités à apprécier les goûts épicés.

Ingrédients

Tataki de thon

- 170 Gr Thon jaune
- 0.50 Tasse(s) Graines de sésame
- Sel et poivre

Salade

- 0.50 Gousse(s) Ail haché
- 15 Ml Vinaigre de riz
- 100 Gr Edamame (fèves de soya)
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 0.50 Unité(s) Concombre
- 1 Cuil. à thé Sauce soya
- 0.50 Unité(s) Zeste(s) de lime
- 1 Filet Huile d'olive
- Sel et poivre

Mayonnaise Épicée

- 100 Ml Mayonnaise hellmann's
- 1 Cuil. à thé Sauce sriracha
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Prévoir avant le cours

Ingrédients

Ébouillantez les edamame dans une eau salée durant 4 à 5 mn, rincez-les à l'eau froide, laissez égoutter à nouveau.

Épluchez l'ail et le hacher finement.

Prévoir la décongélation des morceaux de thon, si besoin.

Matériels

1 Planche à découper

1 Couteau chef (éminceur) + 1 Couteau d'office (petit)

Linges propre

Passoire + 1 Casserole (cuisson edamame)

3 Bols + 1 Fourchette + 1 spatule plastique ou métallique

1 Poêle anti-adhésive (idéalement)

1 Zesteur

1 Petite bouteille plastique (pipette) sinon une cuillère à soupe

1 Petite pince à BBQ (idéalement) + 1 Cuillère à café

Mise en place

Lavez le concombre, prélevez la chair du concombre en coupant du haut vers le bas, tout autour du coeur. Découpez la chair du concombre en brunoise (petits cubes).

Émincez en biais l'oignon vert, on appelle ça des sifflets.

Mélangez la mayonnaise avec la sauce sriracha, rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Tataki de Thon

Poivrez et salez, puis badigeonnez vos morceaux de thon d'huile d'olive. Sur chaque face du pavé de thon, collez les graines de sésames (appuyez délicatement les pavés de thon sur les graines de sésame).

Dans une poêle chaude avec de l'huile, saisissez le thon sur toutes les surfaces quelques secondes, juste pour lui donner une belle coloration. Il faut le garder cru à l'intérieur.

Réservez le thon dans le frigo jusqu'au moment de servir.

Salade

Dans un bol, réunissez les edamames et la brunoise de concombre, quelques graines de pomme-grenade.

Ajoutez la sauce soya, le vinaigre de riz, l'ail haché, les sifflets d'oignon vert et les zestes de lime.

Vérifiez l'assaisonnement, poivrez éventuellement, réservez au réfrigérateur avant le servir.

Montage

Déposez au fond de vos bols la salade monochrome (verte).

Détaillez le tataki de thon en jolies lamelles que vous allez déposer sur la salade.

À l'aide d'une pipette, recouvrez la surface de ligne de mayonnaise épicée.

Si il vous en reste, , finalisez avec les zestes de lime.

Bon appétit!