

Thon mi-cuit, bouillon de betterave et citronnelle, légumes crus et cuits |

Recette pour 4 personnes

Description

Fraicheur et saveurs sont au rendez-vous, recette assez simple pour un résultat extraordinaire.

L'astuce du chef

Vous pouvez utiliser du saumon si vous le souhaitez, tout en gardant la même technique de cuisson (tataki).

Ingrédients

Marinade de miso

- 0.50 Cuil. à soupe Pâte de miso blanc
- 0.25 Cuil. à thé Pâte de wasabi
- 5 Cuil. à soupe Mirin
- 1 Cuil. à soupe Sauce soya

Thon

- 200 Gr Thon jaune

Bouillon de betterave-citronnelle

- 2 Unité(s) Oignon vert
- 100 Gr Oignon
- 2 Gousse(s) Ail
- 100 Gr Carotte
- 1 Bâton(s) Citronnelle
- 100 Gr Betterave cuite
- 1 Litre(s) Eau
- 2 Pincée(s) Sel

Légumes crus

- 100 Gr Betteraves jaunes
- 100 Gr Courgette
- 12 Unité(s) Pois mange-tout

Finitions

- 1 Branche(s) Aneth
- 2 Cuil. à soupe Oeufs tobiko

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Marinade de Miso

Délayez les pâtes de miso et wasabi avec la sauce soya et le mirin.

Thon

Taillez des carrés de 4 cm, passez les morceaux dans la marinade de miso.

Ensuite, les snacker sur toutes les surfaces, au moment de servir, tranchez les cubes.

Bouillon

Coupez la tête d'ail en deux, ainsi que l'oignon sans les peler. Retirez le vert des oignons vert (gardez-le), coupez en deux la bulbe. Sur une plaque chaude recouverte d'aluminium, faire brunir l'ensemble.

Réservez l'oignon vert de côté.

Achetez une betterave déjà cuite,

Utilisez la base des bâtons de citronnelle (blanc) et émincez-les.

Pelez les carottes,

La Cuisson

Posez une casserole sur le feu avec l'eau, ajoutez-y, l'oignon et l'ail brûlés, la citronnelle, les carottes pelées et le vert des oignons verts.

Laissez cuire 30 mn, filtrez le bouillon, rectifiez l'assaisonnement, réservez les carottes. Ajoutez-y la betterave et laissez infuser encore 30 minutes hors du feu.

Après cuisson, coupez les carottes en beaux battonnets.

Après infusion, coupez la betterave en cube 1 cm. (brunoise)

Légumes crus

Bien les laver, détaillez les pois mange-tout en fine julienne.

Détaillez de fines rondelles de courgette que vous couperez en deux suivant leur diamètre.

Réalisez de mini quartiers de betterave jaune.

Montage et finition

Effeuillez les petites branches d'aneth

Dans une assiette creuse, déposez trois belles tranches de thon (tataki), déposez ici et là, les battonnets de carotte, la brunoise de betterave et des feuilles vertes brûlées d'oignon, faites la même chose avec les légumes crus.

Coulez dans le fond de l'assiette, le bouillon betterave et citronnelle, déposez en finition des oeufs tobiko et des branches de d'aneth.

Bon appétit!