

Tataki de thon laqué au caramel de soya érable, avocat yuzu, gingembre mariné, quinoa soufflé

Recette pour 4

Description

Une entrée savoureuse et pleine de délicatesse, aux saveurs asiatiques.

Ingrédients

Tataki de thon

- 2 Morceau(x) Thon jaune
- 3 Cuil. à soupe Sauce soya
- 4 Cuil. à soupe Sirop d'érable

- Sel et poivre
- Huile végétale

Avocat yuzu

- 3 Unité(s) Avocat
- 10 Ml Jus de yuzu
- 2 Branche(s) Coriandre fraîche
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 75 Gr Mayonnaise
- 4 Cuil. à soupe Quinoa soufflé

- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

Temps de préparation **45 mins**

Mise en place

Coupez les avocats en deux sur le sens de la hauteur en tournant autour du noyau, à l'aide de la lame de votre couteau retirez le noyau. Avec une cuillère à soupe, décollez la chair de la peau sans l'abimer.

Ciselez finement l'oignon vert, effeuillez la coriandre.

Tataki de thon

Faites bouillir durant 3 minutes le sirop d'érable et la sauce soya, laissez refroidir, pour obtenir un caramel.

Poivrez vos morceaux de thon, badigeonnez les surfaces du caramel de soya érable.

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

Arrosez-le du caramel qui vous reste au cours de la cuisson.

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

Salade d'avocat yuzu

Détaillez la chair d'avocat en cube (1 cm de côté), mettez le tout dans un bol.

Ajoutez le jus de yuzu, la mayonnaise et l'oignon vert et assaisonnez de sel, poivre. Mélangez avec énergie à l'aide d'une fourchette s'en avoir peur d'écraser un peu les avocats.

Montage

Idéalement dans un bol à fond plat, déposez sur le côté une grosse cuillère de salade d'avocat.

Tranchez joliment le tataki de thon et déposez les tranches légèrement chevauchées sur la salade.

Posez ici et là des morceaux de gingembre mariné. Déposez une cuillère à soupe de quinoa soufflé sur la salade.

Arrosez légèrement l'ensemble du caramel de cuisson du tataki.

Déposez des feuilles de coriandre en finition.

Bon appétit!