

# Poké de thon frais, mangue, avocat, riz blanc, vinaigrette au gingembre mariné, Jalapeno, œufs Tobiko

Recette pour 12 tapas



## Description

Un incontournable, vous ne pouvez pas passer à côté de cette recette. Portez une petite attention sur la cuisson du riz, le reste mettra simplement votre travail en valeur.

Réduisez les portions pour réaliser des formats tapas.

## L'astuce du chef

Vous vous rendez compte que dans ce genre de recette, la liberté de créer est énorme (saumon, crevettes, tofu, radis, ananas, melon d'eau, edamame, carotte, concombre...)

## Ingrédients

### Poké

- 500 Ml Riz blanc
- 700 Ml Eau
- 120 Ml Vinaigre de riz
- 30 Gr Sucre
- 6 Gr Sel
- 360 Gr Thon frais
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 4 Cuil. à soupe Échalote frites
- 1 Unité(s) Avocat
- 1 Unité(s) Mangue jaune
- 3 Cuil. à soupe Oeufs tobiko
- 1 Gr Gingembre frais
- 1 Cuil. à soupe Graines de sésame noir et

### Vinaigrette au gingembre mariné

- 30 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 30 Ml Huile d'olive
- 5 Gr Fleur de sel
- 3 Tour(s) de moulin Poivre blanc
- 1 Cuil. à soupe Gingembre mariné japonais

blanc

- 0.50 Cuil. à thé Piment jalapeno

## **Préparation**

- Temps de préparation **30.00 mins**

### Mise en place

Détaillez le thon en brunoise (cubes), le réserver par la suite sur un papier absorbant, au réfrigérateur.

Ciselez les oignons verts en biseau (sifflet).

Épluchez la mangue, récupérez la chair, la tailler en brunoise (petits cubes).

Ouvrez les avocats, récupérez la chair, la tailler en brunoise (petits cubes).

Ciselez finement le gingembre mariné japonais (vinaigrette)

Portez à ébullition le vinaigre de riz, le sucre et le sel, réservez au frigo, cela vous servira plus tard à assaisonner le riz après sa cuisson.

### Cuisson de riz

Mettre le riz en cuisson sur le feu à couvert (avec couvercle) durant 14 minutes, hors du feu, laissez, 5 minutes de repos.

Ensuite, assaisonnez à chaud le riz avec le sucre, le sel et le vinaigre de riz.

### Vinigrette

Émulsionnez l'ensemble des ingrédients dans un bol à l'aide d'une fourchette ou un fouet

Avant de monter les poké, mélangez la brunoise de thon avec la vinaigrette.

### Montage

Dans le fond de votre vaisselle, déposez le riz, assurez-vous de bien l'arroser de vinaigrette.

Placez dessus la brunoise de thon, le gingembre ciselé, l'avocat, la mangue.

Finalisez avec les sifflets d'oignons verts, les graines de sésame et les échalotes frites et les œufs Tobiko

**Bon appétit!**