

Thon rouge poché au lait de coco vanillé, sauté de carottes au colombo, chips de taro

Recette pour 4 personnes

Description

Thon rouge moelleux poché dans le lait de coco, accompagné de carottes sautées aux saveurs pimentées et asiatiques.

Ingrédients

Thon rouge

- 4 Unité(s) Thon jaune
- 400 Ml Lait de coco
- 1 Unité(s) Gousse de vanille
- 10 Gr Féculé de maïs

- Sel et poivre

Sauté de carottes

- 4 Unité(s) Carotte
- 2 Tige Céleri
- 1 Unité(s) Oignon
- 10 Gr Gingembre frais
- 2 Gousse(s) Ail
- 4 Branche(s) Thym
- 2 Unité(s) Piment végétarien
- 2 Cuil. à soupe Épices à colombo
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 100 Gr Lard fumé

- Sel et poivre

Chips

- 0.25 Unité(s) Taro

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Coupez le poisson en cubes d'environ 1x1 cm.

Récupérez les graines de vanille des gousses.

Détaillez le lard en lardon.

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles, détaillez aussi le céleri en tronçons (émincer).

Épluchez et ciselez l'oignon, coupez en sifflets l'oignon vert.

Hachez le gingembre, l'ail et le piment.

Épluchez le taro et tranchez-le finement à la mandoline.

Le thon rouge

Chauffez le lait de coco dans une casserole avec les graines et la gousse de vanille ouverte et

grattée.

Lorsqu'il arrive à frémissement, ajoutez la fécule de maïs, diluez au préalable avec un peu de liquide. Assurez-vous de fouetter vigoureusement quand vous incorporez la fécule diluée, il faut éviter que des grumeaux ne se forment.

Pochez les cubes de thon 2 à 3 minutes dans le lait frémissant.

Sauté de carotte

Dans un grand volume d'eau bouillante et salée, cuire (à l'anglaise) vos carottes et céleri, en y ajoutant les branches de thym et les épices colombo.

Arrivé à ébullition, compter environ 5 minutes pour le temps de cuisson, égouttez les légumes.

Dans une poêle, démarrer à froid la cuisson de vos lardons, ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment.

Au moment de servir, ajoutez les carottes et le céleri, et au dernier moment l'oignon vert.

Assurez-vous d'un bon assaisonnement.

Montage

Dans une assiette ronde, déposez un emporte-pièce rond au centre (6 cm de diamètre).

Contre le cercle extérieur, déposez délicatement une couronne de légumes.

À l'intérieur du cercle, déposez vos cubes de saumon pochés, arrosez délicatement de la sauce de cuisson du lait de coco.

Finitions avec quelques herbes vertes.

Bon appétit!