

Poissons

Thon rouge croustillant poivre et sel, condiment de sésame et coriandre fraîche au miel d'acacia



1h40 **1h25** **5 min** **10 min** **721**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du thon

- 1 Prendre le filet de thon, le tailler en 4 longs rectangles épais. Puis les parer pour leur donner une forme cylindrique.
- 2 Il est possible de demander à son poissonnier de réaliser cette opération.
- 3 Râper les zestes du citron sur le thon en prenant soin d'en mettre sur toute la surface.
- 4 Il est important que les zestes soient réalisés avec une râpe fine pour ne pas avoir de gros morceaux de zestes en bouche au moment de la dégustation.
- 5 Enrouler chaque cylindre de thon dans les vermicelles de kadaïf en les serrant bien.
- 6 Débarrasser sur une assiette, réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation du condiment

- 1 Prendre le citron et râper le zeste. Réserver dans un

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les cylindres de thon

800 g **Filet(s) de thon**
200 g **Kadaïf**
1 **Citron(s)**
5 cl **Beurre clarifié (ghee)**

Ingrédients pour la garniture

1 **Concombre**
2 branche(s) **Céleri-
Branche**
20 g **Gingembre frais**
1 trait **Huile d'olive**
40 g **Roquette**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le condiment

ramequin.

- 2 Effeuilier la coriandre. La ciseler finement avec un couteau éminceur et la réserver avec le zeste râpé du citron.
- 3 Dans un saladier, verser l'huile d'olive et le vinaigre.
- 4 Ajouter la sauce soja et le miel, émulsionner au mixeur plongeant.
- 5 Ajouter ensuite les graines de sésame, le zeste du citron et la coriandre.
- 6 Terminer le mélange au fouet et rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Réserver à température ambiante.

Étape 3

Préparation de la garniture

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Laver et éplucher le concombre. Le tailler en lanière de 10 cm de long et 4 mm de largeur avec un couteau éminceur. Réserver sur une assiette.
- 3 Éplucher et laver le céleri branche puis le tailler en julienne.
- 4 Mettre cette julienne dans une casserole d'eau froide et la porter à ébullition sur feu vif.
- 5 Préparer un saladier d'eau avec des glaçons.
- 6 Lorsque l'eau bout, couper le feu. Egoutter le céleri avec une écumoire puis le plonger dans l'eau glacée.
- 7 L'égoutter sur une assiette couverte de papier absorbant, compter 10 grammes par personne.
- 8 Éplucher et laver le gingembre et le tailler également en fine julienne. Compter 4 grammes par personne et réserver dans un saladier.
- 9 Trier et laver la roquette, en garder quelques feuilles de côté pour le dressage.

Étape 4

Cuisson du thon

- 1 Faire chauffer une poêle anti-adhésive, ajouter du beurre clarifié.
- 2 Lorsqu'il est chaud, saisir les cylindres de thon sur tous les côtés pour leur donner une couleur blonde.
- 3 Les débarrasser de suite dans un plat et enfourner pendant 2 minutes.
- 4 Sortir le plat du four. Laisser reposer à température ambiante pendant 10 minutes.

Étape 5

Cuisson de la garniture

- 1 Faire chauffer une poêle et ajouter un filet d'huile d'olive.
- 2 Lorsque l'huile est chaude, faire sauter vivement les lanières de concombre pendant 2 minutes.
- 3 Ajouter ensuite le céleri et le gingembre, faire sauter

100 ml **Huile d'olive**
15 ml **Vinaigre d'alcool blanc**
75 ml **Sauce soja**
2 c. à café **Miel liquide**
15 g **Graines de sésame**
0.5 **Citron(s)**
0.25 botte(s) **Coriandre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Fleur de sel**
1 **Poivre Mignonette**

pendant encore 1 minute.

- 4 Couper le feu et ajouter la roquette puis rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.

Étape 6

Dressage

- 1 Réchauffer le thon pendant 2 minutes au four.
- 2 Dresser la garniture dans les cercles en mettant les lanières de concombre contre les parois pour former un contenant rond en concombre.
- 3 Ajouter au milieu le céleri, le gingembre et la roquette.
- 4 Prendre les cylindres de thon et parer les extrémités puis les couper en deux et les dresser sur assiettes.
- 5 Servir le condiment dans un petit verre à part.
- 6 Terminer le dressage en mettant un peu de fleur de sel et de poivre mignonnette sur le thon. Décorer avec les feuilles de roquette mises de côtés.