Scotty Findlay

Entrées froides aux produits de la mer

Tartare de thon épicé sur galette de riz soufflé

1h20	40 min	40 min	0	514
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du riz et du tartare

1. Rincer le riz à l'eau froide dans un saladier jusqu'à ce que l'eau devienne claire.
2. Cette technique permet de réduire la teneur en amidon du riz.
3. Transférer dans une casserole. Remplir avec de l'eau froide jusqu'à 2,5 centimètres au-dessus du niveau du riz.
4. Faire chauffer la casserole sur feu vif.
5. Couvrir jusqu'à ébullition, laisser cuire pendant 8 à 10 minutes.
6. Tailler le thon en petits morceaux à l'aide d'un couteau de chef. Couper 1/3 du poisson en dés de plus petite taille. Débarrasser dans un saladier.
7. Ajouter le wasabi au thon en morceaux, mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
8. Emincer finement le gingembre mariné, l'ajouter au saladier.
9. Baisser le feu quand le riz arrive à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée, pendant

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour le tartare de thon

- 400 g **Filet(s) de thon**
- 1 c. à café **Wasabi**
- 2 c. à soupe **Mayonnaise**
- 1 c. à café **Mirin**
- 1 c. à soupe **Huile de sésame**
- 20 g **Gari (Gingembre au vinaigre)**
- 1 **Echalote(s)**
- 2 c. à soupe **Ciboulette**
- 2 c. à soupe **Coriandre**
- 2 c. à café **Sauce piquante**
- 2 **Oignon(s) nouveau(x)**
- 1 **Citron(s) vert(s)**
- 1 **Citron(s)**
- 1 pincée(s) **Furikake**
- 1 pincée(s) **Togarashi Shichimi**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour les

environ 7 min.

10 Ajouter la mayonnaise japonaise et mélanger.

11 Verser le mirin, l'huile de sésame et le sriracha puis mélanger.

12 Ajouter le furikaki et le togarashi shichiri.

13 Zester les citrons au-dessus du saladier.

14 Emincer l'échalote avec le couteau, débarrasser dans le saladier.

15 Hacher la ciboulette, le blanc des oignons et la coriandre. En garder un peu pour le dressage.

16 Mélanger puis goûter, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 2

Préparation des galettes de riz, de la sauce et des échalotes frites

1 Couvrir le tartare de film alimentaire, réserver au réfrigérateur.

2 Retirer la casserole du feu une fois que l'eau du riz s'est évaporée. Laisser reposer pendant 10 min avec le couvercle pour finir la cuisson du riz.

3 Etaler le riz dans un plat.

4 Verser le vinaigre de riz pour sushi sur le riz.

5 Goûter, ajouter du sel si nécessaire.

6 Saupoudrer de furikake et mélanger.

7 Couvrir d'un torchon pendant que le riz refroidit, pendant 10 minutes.

8 Mettre le wasabi pour la réalisation de la sauce dans un saladier.

9 Ajouter la sauce soja, fouetter jusqu'à complète dissolution du wasabi.

10 Verser le dashi, le vinaigre de riz et le mirin tout en continuant à fouetter.

11 Presser les citrons, incorporer le jus à la préparation.

12 Ajouter l'huile de colza, fouetter vigoureusement. Ajouter l'huile de sésame. Réserver.

13 Emincer les échalotes à l'aide du couteau, mettre des anneaux de côté pour réaliser les échalotes frites.

14 Pour qu'elles soient bien croustillantes, saupoudrer les échalotes de sel. Puis les laisser reposer pendant 10 minutes.

15 Rincer le sel des échalotes, éponger avec du papier absorbant. Retirer les morceaux d'échalotes trop petits.

16 Faire chauffer une poêle sur feu moyen avec de l'huile d'arachide.

17 Tester la température de l'huile à l'aide d'un anneau d'échalote. Si des bulles se forment, l'huile est suffisamment chaude.

18 Dès que l'huile est assez chaude, plonger les échalotes. Mélanger constamment.

19 Si l'huile bout trop fort, baisser le feu.

galettes de riz

360 g **Riz à sushi**
2 c. à soupe **Vinaigre de riz**
2 c. à soupe **Huile de sésame**
20 cl **Huile d'arachide**
1 **Furikake**

Ingrédients pour la sauce au wasabi

1 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à café **Wasabi**
1 c. à soupe **Mirin**
1 c. à café **Dashi déshydraté**
1 c. à soupe **Vinaigre de riz**
2 c. à soupe **Huile de colza**
2 c. à soupe **Huile de sésame**

Ingrédients pour les échalotes frites

2 **Echalote(s)**
20 cl **Huile d'arachide**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Avocat**
1 **Piment(s)**
16 feuille(s) **Coriandre**
1 **Oignon(s) nouveau(x)**
1 **Wasabi**
5 g **Gari (Gingembre au vinaigre)**

20 Une fois que les échalotes sont bien dorées, les égoutter.

21 Saler et placer sur du papier absorbant.

Étape 3

Façonnage des galettes de riz

1 Etaler du papier sulfurisé, napper légèrement d'huile de sésame.

2 Prévoir un saladier d'eau pour tremper ses doigts.

3 Former une boule de riz de la taille d'une balle de ping-pong. L'aplatir et la déposer sur le papier sulfurisé. Continuer avec le reste de riz.

4 Faire chauffer l'huile de sésame et l'huile d'arachide sur feu vif dans une casserole. Ou bien utiliser l'huile dans laquelle les échalotes ont frit pour plus de saveur.

5 Quand l'huile est chaude, plonger les galettes de riz. Elles vont grésiller doucement.

6 Laisser colorer pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.

7 Baisser le feu si l'huile crépite de trop.

8 Retourner dès qu'une face est légèrement dorée.

9 Baisser le feu quand les galettes commencent à durcir et à se colorer.

10 Retirer les grains de riz qui pourraient flotter dans la casserole avant qu'ils ne brûlent.

11 Retirer les galettes de l'huile, les placer sur du papier sulfurisé une fois qu'elles sont dorées.

Étape 4

Dressage

1 Couper l'avocat en tranches. Prévoir quatre petites tranches par personne.

2 Trancher le piment jalapeño, mettre deux rondelles sur chaque morceau d'avocat.

3 Déposer une feuille de coriandre.

4 Emincer l'oignon nouveau, en dresser sur chaque tranche d'avocat.

5 Verser la sauce aux agrumes dans un ramequin. Placer les galettes de riz sur une assiette.

6 Poser délicatement le tartare de thon sur chacune des galettes de riz.

7 Décorer les galettes de riz d'une tranche d'avocat garni.

8 Mettre le gingembre mariné et le wasabi de chaque côté de l'assiette.

9 Parsemer de saracha et d'échalotes frites.