

Poissons

Pavé de thon rouge, pomelos, oignons rouges, mayonnaise au câpres



30 min **27 min** **3 min** **0** **243**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le pavé et la mayonnaise

500 g **Ventrèche de thon**
 1 **Pomelo(s)**
 1 **Oignon(s) rouge(s)**
 1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
 10 g **Moutarde**
 1 **Huile d'arachide**
 30 g **Câpres**
 1 botte(s) **Persil plat**
 1 botte(s) **Cerfeuil**
 1 branche(s) **Livèche**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la mayonnaise

- 1 Verser le jaune d'oeuf dans un saladier et ajouter la moutarde. Fouetter pour émulsionner le mélange.
- 2 Verser l'huile d'arachide progressivement tout en fouettant énergiquement.
- 3 Assaisonner de sel et de poivre puis mélanger. Réserver.
- 4 Effeuille le persil plat et le cerfeuil puis les hacher grossièrement au couteau éminceur.
- 5 Mélanger les herbes entre elles et les incorporer à la mayonnaise. Réserver.
- 6 Mettre les câpres sur la planche à planche à découper et les écraser avec le plat de la lame du couteau éminceur.
- 7 Concasser finement les câpres avec le couteau et les ajouter à la mayonnaise aux herbes. Mélanger et réserver au réfrigérateur.
- 8 Couper les extrémités du pamplemousse pour qu'il tienne droit et le peler à vif avec le couteau éminceur.
- 9 Prélever les segments avec un couteau d'office au dessus d'un chinois placé sur un saladier.

- 10 Presser les membranes au dessus du saladier pour extraire le jus.
- 11 Eplucher l'oignon rouge à l'aide d'un couteau d'office et le tailler en rouelles avec une mandoline.
- 12 Il est aussi possible de tailler l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur en veillant à faire de fines rouelles.
- 13 Débarrasser les rouelles d'oignon dans un bol et réserver pour le dressage.

Étape 2

Préparation du thon rouge

- 1 Tailler la ventrèche de thon en pavés à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver sur une assiette.
- 2 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec un filet d'huile d'olive.
- 3 Déposer le pavé de thon dans la poêle quand l'huile fume.
- 4 Retourner le pavé à l'aide d'une spatule pour le saisir de tous les côtés. Rajouter de l'huile si besoin et baisser sur feu moyen.
- 5 Plonger le thon dans un bol d'eau glacée pendant 1 à 2 minutes dès qu'il est bien saisi pour stopper la cuisson.
- 6 Egoutter le pavé de thon sur une assiette tapissée de papier absorbant.

Étape 3

Dressage

- 1 Découper les extrémités du pavé de thon, le poisson doit être rouge à coeur.
- 2 Saupoudrer le thon de fleur de sel et de poivre puis le réserver.
- 3 Sortir la mayonnaise du réfrigérateur puis étaler un peu de sauce sur l'assiette de dressage à l'aide d'une cuillère.
- 4 Déposer le pavé de thon sur la mayonnaise et appuyer un peu pour le stabiliser.
- 5 Ajouter à nouveau une touche de mayonnaise sur le pavé de thon.
- 6 Dresser les segments de pamplemousse sur le pavé et ajouter des rouelles d'oignon par dessus.
- 7 Décorer de brins de livèche et déposer une touche de crème de sésame noir. Servir aussitôt.