

Poissons

Carpaccio de thon mi-cuit, tartare de thon et saumon au piment



1h20 **40 min** **10 min** **30 min** **516**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du mélange d'herbes

- 1 Ciseler la ciboulette finement à l'aide d'un couteau éminceur puis débarrasser dans un saladier.
- 2 Effeuille la coriandre et l'aneth puis les émincer finement et ajouter au saladier.
- 3 Ne pas hacher les herbes, cela gâcherait leur saveur.
- 4 Peler puis émincer l'échalote et débarrasser dans le saladier.
- 5 Ôter les graines et les parties blanches du piment banane, l'émincer puis l'ajouter avec le reste.
- 6 Zester le citron jaune et le citron vert puis l'ajouter et bien mélanger avec les doigts.
- 7 Réserver une partie du mélange pour le thon mi-cuit.
- 8 Faire griller les graines de coriandre, de cumin et de poivre dans une poêle sur feu moyen en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 9 Il est aussi possible de passer les épices au four pendant 25 minutes à basse température.
- 10 Ecraser les épices dans un mortier à l'aide d'un pilon

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le mélange d'herbes

1 **Piment(s)**
1 **Echalote(s)**
15 g **Coriandre**
15 g **Aneth**
15 g **Ciboulette**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Citron(s)**

Ingrédients pour le carpaccio

400 g **Thon**
1 c. à café **Graines de coriandre**
1 c. à café **Graines de cumin**
1 c. à café **Poivre Mignonette**
1 c. à café **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour le

une fois qu'elles sont légèrement grillées. Il ne doit rester aucun morceau.

- 11 Saupoudrer les épices de sel et mélanger.
- 12 Ajouter un peu d'herbes et mélanger.
- 13 Faire chauffer une poêle sur feu doux.
- 14 Badigeonner le thon d'huile d'olive puis l'enrober du mélange d'herbes et d'épices.
- 15 Ajouter de l'huile d'olive dans la poêle puis mettre le thon. Cuire sur feu moyen pendant 10 à 15 secondes sur chaque face.
- 16 Débarrasser ensuite sur du papier absorbant.

Étape 2

Préparation des ingrédients pour le tartare

- 1 Zester les oranges, le citron vert, le citron jaune puis les presser et récupérer leur jus et les zestes dans un saladier.
- 2 Ajouter le piment chipotle et fouetter.
- 3 Peler puis émincer finement l'ail. Assaisonner avec du sel sur l'ail émincé et le presser au fur et à mesure pour qu'il rende toute son eau.
- 4 Ajouter l'ail haché dans la vinaigrette par petites portions et goûter à chaque fois.
- 5 Ajouter l'huile de tournesol tout en fouettant pour bien émulsifier la vinaigrette.
- 6 Couper le saumon et le thon en petits cubes à l'aide d'un couteau de chef.
- 7 Enrouler le thon dans du film alimentaire en lui donnant une forme ronde. Fermer chaque extrémité.
- 8 Couvrir le reste avec du film alimentaire et réserver au réfrigérateur.
- 9 Peler puis couper les échalotes en rondelles de même épaisseur.
- 10 Les débarrasser dans un saladier puis ajouter du sel. Bien remuer et laisser les échalotes reposer pendant 10 minutes.
- 11 Peler l'avocat et le mettre dans un blender.
- 12 Retirer les graines et les parties blanches du piment jalapeño puis l'émincer et ajouter la moitié dans le blender.
- 13 Zester le citron au-dessus du blender puis ajouter son jus dedans. Mixer les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène.
- 14 Ajouter une pincée de sel pendant le mixage.
- 15 Goûter la purée et ajouter du piment jusqu'à ce qu'elle soit assez épicée.
- 16 La purée doit avoir la texture de la mayonnaise. Rajouter de l'huile si nécessaire pour obtenir cette consistance.
- 17 Débarrasser la purée dans une bouteille distributeur à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 18 Tester la consistance en pressant sur la bouteille puis réserver au réfrigérateur.

tartare

150 g **Thon**
150 g **Filet(s) de saumon**

Ingrédients pour la vinaigrette

1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Sauce Adobo**
1 **Citron(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**
0.5 **Orange(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Piment(s)**

Ingrédients pour la purée d'avocat

1 **Avocat**
0.5 **Piment(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**

Ingrédients pour les échalotes frites

1 **Echalote(s)**
1 c. à café **Sel**
35 cl **Huile de tournesol**

Étape 3

Préparation des échalotes frites

- 1 Mettre les échalotes salées dans un chinois et rincer à l'eau froide.
- 2 Egoutter ensuite les échalotes sur du papier absorbant.
- 3 Verser l'huile dans une poêle et faire chauffer sur feu moyen-fort.
- 4 Tester la température de l'huile en mettant un anneau d'échalote dans la poêle.
- 5 La température est bonne quand l'huile commence à faire des bulles sur l'échalote.
- 6 Retirer l'échalote test et ajouter le reste des échalotes dans l'huile en remuant continuellement à l'aide d'une fourchette.
- 7 Retirer les échalotes du feu une fois qu'elles sont bien dorées et les égoutter.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir les poissons et la vinaigrette du réfrigérateur.
- 2 Napper l'assiette de purée d'avocat en pressant sur la bouteille.
- 3 Ôter le film alimentaire du thon et le couper en tranches à l'aide d'un couteau de chef.
- 4 Dresser les tranches de thon tout autour de l'assiette en laissant le centre vide.
- 5 Fouetter la vinaigrette une dernière fois et en verser 1/3 dans un bol.
- 6 Ajouter le thon et le saumon en dés dans le bol.
- 7 Ajouter autant d'herbes que souhaité dans le bol et mélanger.
- 8 Goûter et assaisonner avec du sel et du poivre si nécessaire.
- 9 Napper le thon de vinaigrette puis assaisonner de sel et de poivre.
- 10 Mettre un emporte-pièce au centre de l'assiette puis le remplir de tartare de saumon et de thon.
- 11 Mettre la purée d'avocat sur le tartare et bien répartir le mélange à l'aide d'une cuillère à soupe. Décorer avec des herbes et des échalotes frites puis ôter l'emporte-pièce délicatement. Servir de suite.