



INGRÉDIENTS

Pour 2 pers.

Tataki

- 1 pavé de thon rouge
- Huile de sésame

Marinade

- 1 dl de sauce soja
- Sel, poivre
- 1 gousse d'ail pressée
- Jus d'un citron vert

Garniture

- 1/2 concombre
- 20 edamames (fèves de soja)
- 1/2 avocat bien mûr
- Sel, poivre
- Quelques gouttes de jus de citron vert
- Pousses de cresson
- Mayonnaise épicée (mélange de mayonnaise, sriracha, sel et poivre)
- Graines de sésame (blanches et noires)
- Huile de soja

TATAKI DE THON

avec le chef Glodi Limangi

PRÉPARATION

Marinade et cuisson du thon

- 01.** Dans un bol, préparez la marinade en combinant la sauce soja, l'ail pressé, le jus de citron vert, du sel et du poivre.
- 02.** Détaillez le thon rouge en pavés d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 03.** Faites-le mariner au réfrigérateur pendant 1 heure pour qu'ils s'imprègnent des saveurs.
- 04.** Chauffez une poêle avec un filet d'huile de sésame. Snackez rapidement les pavés de thon, environ 2 à 3 minutes par face, afin de conserver un cœur cru.
- 05.** Laissez tiédir, puis tranchez en fines lamelles.

Garniture

- 06.** Épluchez le concombre et taillez un tronçon régulier.
- 07.** Faites cuire les edamames quelques minutes dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-les.
- 08.** Écrasez l'avocat à la fourchette avec un filet de jus de citron vert, une pincée de sel et un tour de poivre.



recette de l'émission du
12.09.2025



DRESSAGE

- 01.** Placez le concombre au centre de l'assiette.
- 02.** Disposez harmonieusement les lamelles de thon par-dessus.
- 03.** Répartissez les edamames tout autour, de manière équilibrée.
- 04.** À l'aide d'une poche à douille, dressez quelques pointes de purée d'avocat.
- 05.** Agrémentez de jeunes pousses de cresson.
- 06.** Déposez délicatement quelques gouttes de mayonnaise épicée.
- 07.** Parsemez de graines de sésame blanc et noir.
- 08.** Terminez par un léger filet d'huile de soja.

Bonne dégustation!

