

THON MARINÉ À LA SAUCE SOJA AIGRE-DOUCE, POÊLÉ AVEC DES GRAINES DE PAVOT BLEU ET DE SÉSAME, ACCOMPAGNÉ DE SAUCE GUACAMOLE



Chef: Giovanni Pace

Ingrédients Menù

20 g Mini Yellow pomodori Pizzutello semiseccchi pelati in olio (Tomates Mini Yellow Pizzutello semi-séchées et pelées) - XB1X
20 g Olio extravergine di oliva (Huile d'olive extra vierge) - EKC
20 g Semi di sesamo (Graines de sésame) - R00
20 g Mini Red - Pomodori semiseccchi pelati Pizzutello (Mini Red Tomates Pizzutello semi-séchées et pelées) - XN1X
40 g Sauce Guacamole - XQ0X

Ingrédients

120 g Filet de thon frais
40 g Sauce soja
10 g Miel
5 g Vinaigre de riz
en q.s. Sel
en q.s. Gomme de xanthane
en q.s. Persil

Préparation

Mélanger la sauce soja avec le miel et le vinaigre de riz. Faire mariner le thon (préalablement paré) dans le mélange pendant quelques minutes, en formant un cube de 6 cm de côté et 3 cm de hauteur. Pendant ce temps, préparer le coulis de tomates. Mixer les tomates Mini Yellow et les passer au tamis ; au besoin, il est possible d'épaissir le coulis avec de la gomme de xanthane (0,3 g pour 100 g de produit). Répéter la même opération avec les tomates Mini Red. Passer le filet de thon mariné dans les Graines de pavot et de sésame, puis le faire revenir lentement à la poêle en veillant à ce que le centre reste rosé. Couper le thon en deux et le placer au centre de l'assiette. Servir en décorant avec quelques gouttes de coulis de tomates obtenu à partir des tomates Mini Red et Mini Yellow, quelques gouttes de Sauce guacamole et de l'huile au persil*.

*Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole et y plonger le persil; le laisser bouillir pendant une minute et le plonger ensuite immédiatement dans l'eau et la glace. Presser légèrement le persil et le mettre dans un mixeur avec un glaçon et deux cuillères à soupe d'eau glacée; mixer le tout pour obtenir une pulpe très fine. Après quoi, à l'aide d'un mixeur plongeant, ajouter progressivement l'Huile d'olive extra vierge comme pour faire une mayonnaise, en veillant à incorporer de l'air au mélange. Tamiser avec une passoire, en s'aidant d'un morceau de tissu ou d'un torchon afin de retenir toutes les fibres.