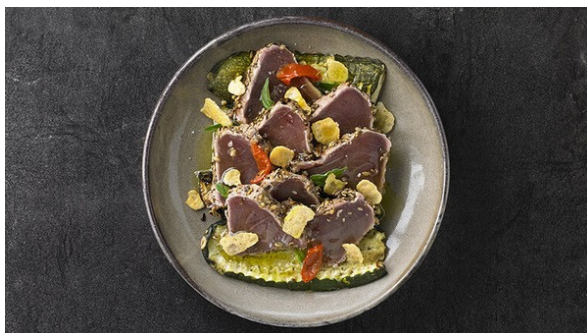


# Tataki de thon mi-cuit, courgettes grillées



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 1 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
268745	Dos de thon albacore sans peau sans arêtes 150 g	1 Pièce
63986	Courgettes grillées 1 kg	30 Gramme
41930	Grana Padano pétale AOP 26% MG 500 g Michelangelo	10 Gramme
277403	Tomates confites 1 kg Bon&Engagé	15 Gramme
	Sauce nuoc-mâm sucrée	3 Centilitre
	Jus de citron vert	1 Pièce
	Huile d'olive	10 Centilitre
	Graines de sésame	50 Gramme
	Jeunes pousses de basilic	PM
	Fleur de sel et poivre	PM

## Etapas de préparation

- 1 Mettre en décongélation préalable le dos de thon dans sa poche d'origine 24h avant
- 2 Préparer la marinade. Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive, la sauce nuoc-mâm sucrée, le jus de citron vert, les graines de sésame, des zestes de citron vert, de la fleur de sel et du poivre
- 3 Mettre le dos de thon à mariner pendant 1h en le tournant régulièrement
- 4 Le passer à la plancha pour le saisir en périphérie sur un petit millimètre. Puis le laisser refroidir
- 5 Préparer des tuiles de grana padano sur une plaque à pâtisserie à 200°C pendant 4 minutes. À la sortie du four, les concasser grossièrement
- 6 Après décongélation des courgettes grillées, tapisser le fond d'une assiette. Puis déposer, en alternance, le dos de thon émincé
- 7 Ajouter les tomates confites et la marinade. Mettre les jeunes pousses de basilic. Saler, poivrer. Ajouter les éclats de tuiles de grana padano

# Tataki de thon mi-cuit, courgettes grillées

## Idée de substitution

---

Vous pouvez réaliser cette recette avec du saumon.

Laurent Lapiere, conseiller culinaire PassionFroid