

Thon snacké au soja, salade d'algues aux graines de sésame



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
500 g	Tartare laitue de mer, yuzu et gingembre en poche 500 g NAUTILUS	~
100 g	Chapelure Panko en sachet 1 kg GOLDEN TURTLE CHEF	0170597
20 g	Graine de sésame doré en sachet 500 g ESPIG	0245104
20 g	Graine de sésame noir en sachet 1 kg ESPIG	0096256
0.2	Huile végétale Meravella en bouteille 1 L BORGES	0002641
25 g	Purée de gingembre en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0089993
GIP-6	Miso en poudre en boîte 250 g ARIAKE	0092985
1	Pâte de wasabi en tube 43 g SB	0067503
100 g	Pistache émondée en sachet 1 kg LA PULPE	0089511
100 g	Sauce Wok soja-sésame en bouteille 1 L GO TAN	0049463
1.75	Thon rouge	~
0.35	Wakamé	~

Étapes de préparation

- 1 Découper le thon en pavé de 160-170 g environ.
- 2 Faire mariner les pavés de thon dans la marinade au gingembre.
- 3 Hacher les pistaches, mélanger les pistaches avec la chapelure et la poudre miso.

- 4 Paner les pavés de thon dans le mélange de pistaches et chapelure.
- 5 Cuire les pavés de thon avec l'huile sur chaque face et déglacer avec la sauce Wok en essayant de garder le thon rouge et fondant à cœur.
- 6 Remettre en œuvre le tartare d'algues selon les préconisations d'utilisation.
- 7 Détailler le thon en fine tranches façon tataki et disposer-le sur le tartare d'algues.
- 8 Vérifier l'assaisonnement, ajouter la poudre miso et les graines de sésame.

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Pays d'Oc Chardonnay Viognier blanc en bouteille 75 cl IGP LES TERRASSES D'ARLET