

# Tataki de thon, gressin au sel et lentilles beluga soufflées



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 1 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
266453	Tataki de thon 300/600 g	150 Gramme
11740	Pois gourmands 1 kg	100 Gramme
208536	Petits pois doux en conversion vers l'agriculture biologique 2,5 kg Paysan Breton	20 Gramme
	Oignons blancs	20 Gramme
	Lentilles beluga	5 Gramme
	Farine	40 Gramme
	Bouillon de légumes à la citronnelle	1 Litre
	Sauce soja	0.001 Litre
	Sucre muscovado, poudre de miso	PM
	Fleur de sel, poivre	PM

## Etapas de préparation

- 1 Mettre en décongélation préalable le tataki de thon, puis en fonction du grammage désiré, il est possible de tailler et de préférence à l'état crissant.
- 2 Réaliser le gressin sur une base de pâte dite morte salée, laisser reposer 2 heures en chambre froide.
- 3 Étaler au rouleau cette pâte le plus finement possible et la recouvrir de sauce soja au pinceau. Saupoudrer de lentilles beluga préalablement torrifiées, de fleur de sel et de sucre muscovado. Cuire au four traditionnel.
- 4 Cuire les pois gourmands dans un bouillon de légumes à la citronnelle, assaisonner sel et poivre, réserver.
- 5 Dresser. En finition : poudre de miso et oignons blancs finement émincés.

# Tataki de thon, gressin au sel et lentilles beluga soufflées

Cette recette peut être déclinée chaude ou froide. Plus le thon sera coupé froid, plus les tranches seront fines et nettes.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid