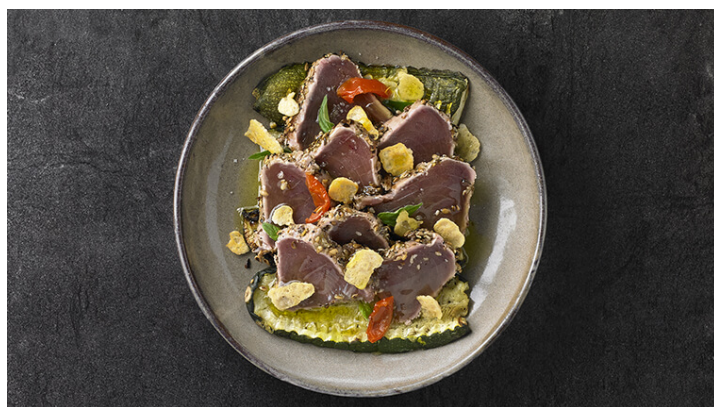


Tataki de thon mi-cuit, courgettes grillées



Budget :



Ingrédients pour 1 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
133356	Dos de thon albacore sans peau sans arêtes 150 g 8 Beaufort Silver	1 Pièce Unitaire
63986	Courgettes grillées	30 Gramme
38497	Tomates confites	15 Gramme
41930	Grana Padano pétale AOP 26% MG 500g	10 Gramme
	Sauce nuoc-mâm sucrée	3 Centilitre
	Jus de citron vert	1 Pièce Unitaire
	Huile d'olive	10 Centilitre
	Graines de sésame	50 Gramme
	Jeunes pousses de basilic	PM
	Fleur de sel et poivre	PM

Recette

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