

Tartare de thon rouge au sésame grillé

pointes d'asperges vertes, gelée de poivrons confits au sucre de palme et saké, toast croustillant aux cinq graines

Tartare de thon :

- 600 g de thon
- 5 cl d'huile de sésame
- 25 g de graines de sésame
- 5 cl de sauce de soja
- 5 cl d'huile d'olive
- 1/4 de botte de coriandre fraîche

Asperges :

- 36 asperges vertes
- 5 cl d'huile de noisette

Gelée de poivrons confits au sucre de palme et saké :

- 3 poivrons rouges
- 10 cl de saké
- 2 citrons verts
- 125 g de sucre de palme
- 5 cl de sauce soja
- 8 g de agar-agar par litre de jus de cuisson
- 1/4 de botte de basilic frais

Toast croustillant

aux cinq graines :

- 100 g de pain blanc
- 90 g de mélange de graines
- 50 g de beurre

Décoration :

- 1/4 de botte d'herbes fraîches
- 1/4 de botte de germes



TARTARE DE THON Tailler le thon en brunoise, confectionner la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients sauf la coriandre. Au moment, assaisonner le thon avec la vinaigrette puis ajouter la coriandre finement salée.

ASPERGES Cuire les asperges à l'anglaise et refroidir rapidement dans de l'eau glacée. Au moment, badigeonner d'huile de noisette et assaisonner à la fleur de sel.

GELÉE DE POIVRONS Brûler les poivrons au chalumeau et les éplucher. Réaliser une marinade avec les autres ingrédients. Mettre les poivrons (coupés en quatre et épépinés) sous vide avec la marinade et confire 45 minutes à 80°C. Faire une gelée avec le jus de cuisson et l'agar-agar en quantité adaptée par rapport à la quantité de jus de cuisson, ajouter les poivrons coupés en brunoise et le basilic finement ciselé. Faire prendre au frais et détailler.

TOASTS Détailler le pain en fines tranches. Assaisonner le pain et le mélange de graines avec du beurre noisette. Coller les graines au blanc d'œuf, monter sur les toasts et faire cuire 10 minutes à 170°C.