



THON ROUGE MARINE AU GINGEMBRE CONDIMENT ROQUETTE KRACHAI



Pour 4 personnes : 400g de thon rouge paré, 2 rhizomes de gingembre, 10cl de vinaigre de riz, 10cl de mirin, 2 feuilles de Nori, 2cl d'huile de lime, QS de fleur de sel. Pour le condiment : 100g de roquette, 4 rhizomes de krachai épluchés, 3cl d'huile d'olive, sel poivre.

Le thon : Émincez le gingembre épluché en fines lamelles, et le confire avec le vinaigre et le mirin jusqu'à absorption complète du liquide. Réservez.

Coupez le morceau de thon en 3 bandes égales dans le sens de la longueur et colorez les 15 secondes sur toutes les faces à feu vif et à l'huile de lime. Assaisonnez. Roulez les bandes dans les feuilles de Nori un peu comme pour les sushis et serrez bien. Emballez le tout dans du film alimentaire et réservez au réfrigérateur.

Le condiment roquette-krachai : Coupez en deux dans la longueur le krachai, enlevez la partie dure du milieu. Mixez le au blender pendant 5 minutes avec la roquette, sel, poivre, l'huile d'olive et 2 glaçons. Filtrez en pressant fortement.

Le dressage : Coupez le thon en rondelles d'environ 6mm d'épaisseur et retirez le film. Assaisonnez de fleur de sel. Répartir les tranches sur 4 assiettes, déposez harmonieusement les lamelles de gingembre confit et un peu de condiment, terminez par un filet d'huile de lime.

L'huile de lime : 40cl d'huile d'olive fruitée, 15 feuilles de lime. Ébouillantez à l'eau salée 3 minutes les feuilles de lime puis plongez les dans de l'eau avec des glaçons. Égouttez les et épongez les soigneusement pour les sécher. Mixez les au blender pendant 5 minutes avec l'huile d'olive et laissez reposer 30 minutes, filtrez et conservez au frais.

