

Tartare de thon



Élaboration de la recette

RÉALISER LA SAUCE TARTARE

1) Éplucher les échalotes et ciselez finement.

Hacher les cornichons et les câpres le plus fin possible.

Émincer l'oignon vert. Hacher le persil. Écraser l'ail.

Prélever le zeste des citrons verts et émincez-les en julienne.

Presser le jus des citrons.

2) Dans un bol mélanger les jaunes d'œufs, les herbes hachées, le jus et les zestes de citrons, l'ail, la moutarde.

Saler, poivrer puis ajouter petit à petit l'huile d'olive en remuant avec un petit fouet. Vous devez obtenir un mélange homogène semblable à de la mayonnaise.

3) Monder, épépiner et tailler en dés les tomates. Les réserver au frais.

4) Laver et égoutter les feuilles de salade.

5) Tailler les rondelles de pain et griller les au four.

PRÉPARATION DU POISSON

1) Débarrasser les filets de thon des parties sanguinolentes et des arêtes restantes. Avec un couteau, couper la chair en tout petits dés (ne pas hacher au mixer).

Laisser reposer au réfrigérateur.

2) Mélanger la sauce tartare avec la chair du thon.

DRESSAGE

Disposer les feuilles de salade dans les assiettes.

Remplir un ramequin huilé avec la préparation.

Démouler les ramequins au centre des assiettes froides décorées de salade.

Décorer avec les dés de tomate, le persil en branche, le pain grillé et le blanc des oignons verts.

Servir frais.

FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION

15 mn

PAS DE CUISSON

Préparation 1 h à l'avance

INGRÉDIENTS POUR 8 PERS

- 1,4 kg de thon blanc
- 60g de cornichons
- 40g de câpres
- 30g d'échalotes
- 1 gousse d'ail
- 30g de persil haché
- 30g d'oignons verts
- 2 citrons verts
- 2 cuillères à café de moutarde forte
- 4 jaunes d'œufs
- 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère d'huile d'arachide
- Sel et poivre blanc

Décoration et accompagnement

- Quelques feuilles de salade
- 500g de tomates
- 20g de persil frisé
- 1 baguette de pain

MATERIEL

- 1 planche
- 1 couteau à hacher
- 1 grand saladier
- 1 ramequin
- 1 pinceau

LA NOTE DU TROUBADOUR

J'utilise pour cette recette du poisson très frais, en l'occurrence du thon blanc. Il s'agit d'un vrai poisson cru. Pour accompagner cette préparation, nous vous conseillons un vin vif et légèrement épicé, par exemple un Entre Deux Mers ou un Graves sec