

## TATAKI DE THON AU CONCOMBRE AIGRE-DOUX ET WAKAMÉ



### INGRÉDIENTS

4

Pour le concombre aigre-doux

- 3 concombres
- 5 dl de vinaigre naturel
- 1 dl d'eau
- 150 g de sucre
- 100 g de purée de gingembre Bresc
- 100 g de WOKgingembre Bresc
- sel et poivre selon votre goût

Autre

- 300 g de thon
- 1 barquette de wakamé
- 1 dl de vinaigrette ponzu
- 4 feuilles de shiso
- 1 barquette de gingembre pour sushi
- farine de tempura
- 8 g de wasabi en poudre
- 80 g de mayonnaise
- 40 g de sauce de soja
- 50 g de graines de sésame noir et blanc
- 5 g de purée de gingembre Bresc
- 5 g de purée de citronnelle Bresc
- 10 g de Madras Bresc
- huile pour la cuisson
- poivre et sel

### PRODUITS BRESC UTILISÉS



Madras 450g



Purée de citronnelle 450g



Purée de gingembre 450g



WOK Gingembre et Citron 450g

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

Pour le concombre aigre-doux, nettoyer les concombres et en découper des rubans avec un éplucheur. Porter l'eau, le vinaigre et le sucre à ébullition et y ajouter le gingembre. Assaisonner et laisser refroidir. Verser le mélange sur les légumes et réserver dans un bac fermé au réfrigérateur pour mariner.

Préparer une vinaigrette avec la sauce de soja, la moitié du madras, le gingembre, les graines de sésame et la purée de citronnelle et mariner le thon avec. Mélanger le wasabi en poudre dans un peu d'eau et y incorporer la mayonnaise. Faire chauffer un peu d'huile dans une casserole.

Saisir le thon de tous les côtés. Retirer le thon de la casserole et laisser refroidir. Couper en tranches et saler et poivrer. Servir le thon sur le wakamé, le concombre aigre-doux et les graines de sésame.

Préchauffer la friture. Mélanger suffisamment d'eau glacée avec un peu madras dans la farine de tempura jusqu'à obtenir une purée. Plonger les feuilles de shiso dans la friture et les faire bien dorer. Les retirer de la friture et les éponger sur l'essuie-tout. Puis les saler. Les servir en accompagnement avec la vinaigrette ponzu.