

Ceviche de thon sauce soja, gingembre et mangue, coriandre fraîche - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2

Description

De la fraîcheur de l'exotisme et une bonne touche asiatique compose cette entrée qui saura vous faire sourire.

L'astuce du chef

Vous pouvez utiliser un autre poisson, saumon, ou à chair blanche.

Ingrédients

La sauce

- 1 Unité(s) Jus d'orange
- 1 Unité(s) Jus de lime
- 1 Cuil. à thé Gingembre frais
- 0.50 Unité(s) Piment rouge
- 50 Ml Sauce soja sucrée
- 25 Ml Sauce soja

Ceviche

- 180 Gr Thon frais
- 1 Unité(s) Avocat
- 1 Unité(s) Mangue jaune
- 0.50 Unité(s) Oignon rouge
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 1 Pincée(s) Fleur de sel

Montage finition

- 3 Branche(s) Coriandre
- 3 Pincée(s) Graines de sésame noir

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Vous pouvez presser les jus de lime et d'orange, prélevez les zestes de lime idéalement avant de la presser.

Matériels

1 planche à découper + 1 grand couteau (chef) + 1 petit couteau (office) + 2 linges propres + 2 cuillères à soupe

2 bols de présentation + 3 assiettes pour les découpes.

1 passoire (passer la sauce)

Mise en place

Sauce

Hachez finement le gingembre, taillez en fine rondelle le piment rouge.

Ceviche

Coupez le thon en cube de 1 x 1 cm, coupez les avocats et la mangue en tranches suffisamment épaisses. Coupez-les à nouveau, de manière à avoir des cubes. Coupez l'oignon rouge en lanières. Ciselez finement l'oignon vert

La Sauce

Réunir tous les ingrédients dans un bol, recouvrir d'un film alimentaire, placez le tout au réfrigérateur, laissez reposer durant une bonne heure.

Ceviche

Répartissez les cubes de thon dans deux bols. Ajoutez-y les cubes d'avocat et de mangue. Ajoutez les lanières d'oignon rouge, les rondelles de piment et l'oignon vert ciselé.

Montage

Filtrez la sauce dans une fine passoire (étamine), répartissez-la dans les bols. Arrosez avec un filet d'huile d'olive, ajoutez une pincée de fleur de sel, un tour de moulin à poivre.

Déposez ici et là des feuilles de coriandre et quelques graines de sésames noirs.

Bon appétit!