

Pièce de thon snackée à l'érable, pancake vert aux herbes méditerranéennes, citron confit, radis et crème sûre

Recette pour 4 personnes

Description

Morceau de thon saisi et glacé à l'érable, petite crêpe épaisse, fraîcheur de citron, radis croquant et crème sûre.

Ingrédients

Thon

- 4 Steak Thon jaune
- 200 Ml Sirop d'érable
- 1 Litre(s) Eau bouillante

Pancake aux herbes fraîches

- 500 Ml Épinards
- 500 Ml Basilic
- 500 Ml Persil plat
- 200 Ml Farine
- 6 Gr Poudre à pâte
- 3 Unité(s) Oeuf
- 8 Gr Sel
- 320 Ml Lait

Confit de citron

- 1 Unité(s) Citron
- 100 Gr Sucre
- 200 Ml Eau

Crème sûre

- 4 Unité(s) Radis
- 100 Gr Crème sûre
- 1 Unité(s) Jus de citron

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Effeuillez le persil plat et le basilic. Coupez les queues des épinards si elles sont trop dures.

Tamisez la farine pour le pancake.

Lavez bien les citrons.

Prélevez des zestes de citron, puis le jus de citron (pour la crème sûre).

Thon

Mettez l'eau à bouillir pour blanchir le thon durant 30 secondes, puis plongez-le aussitôt dans le sirop d'érable.

Laissez la marinade faire effet durant 1 heure au frigo.

Pancakes aux herbes fraîches

Blanchissez les feuilles d'herbes vertes, plongez-les dans un bain d'eau glacé et égouttez-les bien. Réunissez tous les ingrédients dans un robot-coupe ou blender, puis mixez l'ensemble pour obtenir un mélange bien homogène.

Citrons confits

Coupez les citrons en six, blanchissez-les dans une eau bouillante à 3 reprises.

Portez tous les ingrédients de la recette à frémissement, plongez-y les quartiers de citron, laissez cuire (confire) durant 1 heure doucement.

Crème sûre

Passez les radis à la mandoline, réservez les fines rondelles dans un bol avec de l'eau glacé.

Mélangez le reste des ingrédients dans un bol, assurez-vous d'un bon assaisonnement de sel et de poivre.

Montage

Dans une assiette, déposez de belles tranches de thon snacké, et une belle quenelle de crème sur le côté.

Déposez une écaille de radis sur la crème sûre. Finalisez avec des pousses vertes.

Bon appétit!