

Poke, ceviche de pétoncles aux agrumes

Recette pour 4 personnes



Description

Fraîcheur, saveurs, santé, simplicité, dans l'esprit de cette recette typique d'Hawaï!

L'astuce du chef

Suivant la grosseur des pièces de poisson, augmentez ou diminuez les temps de cuisson.

Vous comprendrez que le montage consiste à recouvrir le riz de vos différentes garnitures.

Ingrédients

Le riz

- 250 Ml Riz blanc
- 60 Gr Sucre
- 15 Gr Sel
- 120 Ml Vinaigre de riz
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Les garnitures

- 4 Pincée(s) Graines de sésame noir
- 3 Unité(s) Oignon vert
- 1 Unité(s) Orange
- 25 Gr Gingembre mariné japonais
- 1 Unité(s) Pamplemousse rose
- 1 Zeste(s) Lime
- 300 Ml Edamame (fèves de soya)
- 6 Unité(s) Radis
- 1 Unité(s) Pomme granny smith
- 3 Branche(s) Coriandre fraîche
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Les protéines

- 4 Unité(s) Pétoncle géant (u10)
- 15 Ml Jus de citron
- 10 Ml Jus de pamplemousse rose
- 5 Ml Jus de yuzu
- 350 Gr Thon jaune
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Les sauces

- 125 Ml Mayonnaise épicée
- 100 Ml Jus de yuzu
- 60 Ml Sauce soya
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Réunissez le sucre, le sel et le vinaigre de riz dans une casserole et portez à ébullition. Dès que l'ébullition est atteinte, sortez du feu et laissez tiédir le mélange sur le comptoir dans un bol (ce mélange servira pour le riz).

Épluchez les échalotes vertes, pelez à vif les oranges et les pamplemousses. Levez les suprêmes des agrumes. Réalisez cette opération à la dernière minute.

Égouttez le gingembre mariné.

Le riz

Portez une casserole d'eau à ébullition, versez-y le riz, cuire environ 12 min.

Versez le riz égoutté sur une plaque et arrosez-le de votre préparation à base de vinaigre de riz. Mélangez bien pour enrober tous les grains de riz cuit. Ajoutez les graines de sésame.

Laissez reposer le riz jusqu'au moment de le servir.

Les protéines

1/ Mélangez le jus de pamplemousse et orange, assaisonnez de sel et de poivre, ajoutez un filet d'huile d'olive.

Fouettez légèrement en ajoutant le jus de citron et de yuzu.

Faites de belles lamelles de pétoncle, étalez-les sur une assiette et arrosez de votre préparation 15 minutes avant le montage de votre assiette.

2/ Dans une poêle chaude avec de l'huile végétale, saisissez le thon de chaque côté pendant 1 minute, puis placez-le sur une assiette et faites-le refroidir au frigo.

Les garnitures

Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les edamame pendant 6 minutes, puis égouttez-les et mettez-les à refroidir dans un bain d'eau et de glace.

Lavez les radis, retirez les extrémités à l'aide de votre couteau. Détaillez de fines lamelles (à la mandoline), réservez-les dans un bol d'eau glacé.

Détaillez la pomme verte en bâtonnets, de la grosseur d'une julienne.

Taillez les échalotes vertes en biseau (de biais), on appelle cela des sifflets.

Les sauces (2)

1/ Utilisez une mayonnaise dans laquelle vous allez ajouter de la sauce Sriracha, ainsi que de la Sweet Chili sauce, quantité à votre goût.

2/ Dans une casserole, faites bouillir la sauce soya et le jus de yuzu. Faites réduire de manière à obtenir une sauce d'une texture sirupeuse. Cette sauce vous servira à napper les tranches de Tataki de thon.

Finitions et montage de l'assiette

Déposez le riz dans le fond d'un bol (ou une assiette plate). Déposez joliment les suprêmes d'agrumes et les lamelles de radis.

Placez le ceviche de pétoncle, les fines lamelles de thon, les edamame et les bâtonnets de pomme verte.

Ajoutez la mayonnaise épicée ainsi que les sifflets d'oignon vert.

Profitez de toutes ces couleurs pour harmoniser votre montage.

Déposez quelques feuilles de coriandre et le gingembre mariné.

Bon appétit!