

Poke Hawaïen saumon et thon, riz jasmin, sauce au Yuzu |

Recette pour 4 personnes



Description

Une recette traditionnelle d'Hawaï avec du poisson cru et un mélange de saveurs d'inspiration asiatique!!!

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

- 300 Ml Riz au jasmin
- 15 Gr Sucre
- 10 Gr Sel
- 30 Ml Vinaigre de riz
- Sel et poivre
- Huile végétale

Les garnitures

- 4 Pincée(s) Graines de sésame noir
- 4 Unité(s) Oignon vert
- 12 Unité(s) Tomates cerises
- 25 Gr Gingembre mariné japonais
- 2 Unité(s) Concombre libanais
- Sel et poivre
- Huile végétale

Les protéines

- 300 Gr Filet de saumon
- 150 Gr Thon jaune
- Sel et poivre
- Huile végétale

Les sauces

- 100 Ml Mayonnaise épicée
- 15 Ml Jus de yuzu
- 15 Ml Sauce soya
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

- Préchauffez votre à **400 F°**

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.

Égouttez le gingembre mariné.

Le riz

Cuisez votre riz au cuiseur à riz ou, si vous n'en possédez pas, suivez cette méthode :

- 1- Lavez votre riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- 2- Déposez votre riz dans un grand chaudron et ajoutez le même volume d'eau FROIDE.
- 3- Faites cuire à couvert à puissance maximale pendant 5 minutes à partir de l'ébullition.
- 4- Puis diminuez le feu de moitié et laissez cuire encore 5 minutes.
- 5- Enfin, baissez le feu au minimum et laissez mijoter 10 minutes.
- 6- Arrêtez le feu et laissez le riz gonfler pendant 10 à 20 minutes maximum.

Toutes ces étapes doivent être réalisées à COUVERCLE FERMÉ. Il est important de ne jamais le soulever jusqu'à la fin du processus.

Déposez le riz dans un récipient 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/ Dans une poêle chaude avec de l'huile végétale, saisissez le saumon d'un côté durant 1 minute. Profitez de ce moment pour l'assaisonner, retournez-le sur l'autre face pendant 1 minute puis placez-le sur une assiette et faites-le refroidir au frigo.

2/ Réalisez la même opération avec votre morceau de thon, Cette fois-ci une minute des deux côtés, puis placez-le sur une assiette et faites-le refroidir au frigo.

Les garnitures

Découpez votre tomate en quartiers, enlevez le coeur, taillez la chair en brunoise (petits cubes).

Gardez la peau du concombre, taillez-le aussi en brunoise.

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. 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 brunoises de légumes.

Détaillez le tataki de thon et de saumon en cubes.

Déposez ici et là des morceaux de saumon en cubes ainsi que des cubes de tataki de thon (nappez-les de leur sauce).

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

Faites en sorte que le poke soit facilement mangeable avec des baguettes.

Profitez de toutes ces couleurs, pour harmoniser votre montage.

Déposez quelques feuilles de coriandre et le gingembre mariné.

Parsemez de sésame noir et blanc.

Bon appétit!