

Salade repas de Tataki de thon, pois chiches, vinaigrette érable, lime et grenade

Recette pour 4



Description

Une salade complète avec un bel équilibre qui saura vous satisfaire dans un esprit de santé.

Ingrédients

Tataki de thon

- 2 Morceau(x) Thon jaune
- 2 Cuil. à soupe Sauce soya
- Sel et poivre
- Huile végétale

Salade

- 1 Unité(s) Oignon blanc
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 30 Ml Vinaigre de vin rouge
- 10 Ml Sirop d'érable
- 1 Boite(s) Pois chiche (540 ml)
- 4 Poignée(s) Feuille(s) de roquette
- 1 Unité(s) Concombre
- 1 Unité(s) Zeste(s) de lime
- 1 Unité(s) Pomme-grenade
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Égouttez la boîte de pois chiches, rincez-les à l'eau froide, laissez égoutter à nouveau.

Épluchez et émincez l'oignon finement. Épépinez le poivron rouge et détaillez-le en cubes (brunoise), ainsi que le concombre (brunoise).

Défaites les graines de la pomme grenade.

Tataki de Thon

Poivrez puis badigeonnez vos morceaux de thon de sauce soya.

Dans une poêle chaude avec de l'huile, saisissez le thon sur toutes les surfaces juste pour lui donner une belle coloration. Il faut le garder cru à l'intérieur.

Réservez le thon dans le frigo jusqu'au moment de servir.

Salade

Dans une casserole chaude avec de l'huile, faites revenir votre oignon, une fois translucide, ajoutez le poivron rouge et l'ail.

Laissez cuire 2 minutes, salez et poivrez, ajoutez le vinaigre de vin rouge, puis le sirop d'érable.

Laissez réduire de moitié, puis ajoutez les pois chiches, poursuivre doucement la cuisson durant 5 minutes.

Réservez hors du feu.

Montage

Déposez au fond de vos bols les pois chiches avec leurs garnitures. Déposez dessus les feuilles de roquette.

Détaillez le tataki de thon en jolies lamelles que vous allez déposer sur la salade.

Arrosez légèrement la salade de la vinaigrette dans laquelle les pois chiches ont cuits.

Parsemez la salade de graines de pomme grenade, finalisez avec les zestes de lime.

Bon appétit!