

MES TABLES DE FETES



Thon mi-cuit, écrasé de patate douce et courge muscade

Ingrédients

Pour l'écrasé

- 2 patates douces
- 1 morceau de courge muscade (1/6ème de courge soit environ 400g)
- noix de muscade râpée
- 1 pincée de piment d'espelette (facultatif)
- 1 noix de beurre
- sel, poivre du moulin
- 1 brin de persil pour la déco

Pour le thon mi-cuit

- 1 steak de thon/personne (sans gras et coupé en forme de tournedos)
- graines de sésame doré
- huile de sésame
- curry en poudre
- fleur de sel, poivre du moulin
- quelques gouttes de sauce soja

Préparer la marinade du thon, disposer vos steaks de thon dans un plat creux. Verser par dessus l'huile de sésame, saupoudrer de curry, de quelques gouttes de sauce soja, de fleur de sel et de poivre. Laisser macérer pendant que vous préparez les légumes.

Faire cuire les légumes pelés et coupés en petits morceaux dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirer les légumes de l'eau à l'aide d'une écumoire. Dans un plat allant au four, écraser à la fourchette vos légumes, ajouter la noix de muscade, le piment, le beurre, saler et poivrer. Mettre le plat dans un four chaud jusqu'au moment de servir pour que l'écrasé dessèche un peu et prenne la consistance d'une purée.

Retirer le thon de la marinade et paner les steaks de thon avec les graines de sésame.

Faire chauffer une goutte d'huile dans une poêle saisir le thon sur toutes les faces quelques minutes, l'intérieur doit être rosé comme pour la cuisson d'un steak. Plus ou moins suivant votre goût.

Disposer les steaks de thon dans chaque assiette, chaude de préférence. Sortir l'écrasé du four. Disposer un cercle à pâtisserie dans chaque assiette et le remplir de légumes en tassant légèrement, ôter le cercle et décorer chaque purée d'un brin de persil, napper du suc de cuisson du thon. Servir chaud.

<http://www.mestablesdefetes.canalblog.com/>

