



THON « A LA LOULOU » CRU-CUIT



Pour 6 personnes :

500 g de longe de thon

1 càs de coriandre en poudre

1 càs de gingembre en poudre

½ càc de curry de madras

Sel et plein de poivre(s) –malabar, noir, vert etc... moulus par vous

Des baies roses écrasées entre les doigts

Un peu de roquette

Pour la vinaigrette :

1 càc de wasabi en poudre

1 càs de sauce soja

1 càs de vinaigre balsamique

5 càs d'huile d'olive

Sel éventuellement, mais ce n'est souvent pas nécessaire avec la sauce soja

Mélanger toutes les épices et les poivres.

Détailler la longe de thon en petits rôtis de 3cm de diamètre environ et les rouler dans le mélange d'épices.

Chauffer à feu assez vif une poêle très plate style crêpière ou une plancha et cuire les « rôtis » en les faisant rouler pour qu'ils soient saisis sur toutes les faces. Cette opération ne doit pas prendre plus de 2 ou 3 mn.

Enlever le thon de la poêle, dès qu'il est froid envelopper chaque rôti dans du film alimentaire et le mettre au frigo.

Faire la vinaigrette avec les ingrédients indiqués (si vous voulez adoucir le wasabi, mettre 1 càc de miel).

Dressage :

Couper le thon en tranches de 4 à 5 mm d'épaisseur, saler à la fleur de sel et parsemer quelques baies roses pour la couleur. Disposer la salade assaisonnée et quelques gouttes de vinaigrette sur l'assiette.