

semaine fraîche attitude

1^{er} prix : Stéphane Schmidt – Paris

Tartare de thon au poivron et citron, compote banane-tomate au safran et tuiles aux épinards.

Ingrédients :

En entrée, pour 2 personnes :

Le tartare :

- 300g de thon extra-frais
- 1 poivron vert
- 1 citron
- huile d'olive, vinaigre, sel, poivre, sauce soja.
- 1 bouquet d'estragon

Les tuiles :

- 2 blancs d'oeuf
- 50g de farine
- 1 poignée d'épinards frais ciselés
- sel, poivre
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

La compote :

- 2 tomates bien mûres
- 1 banane
- sel, poivre
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- Safran en poudre (ou curry, curcuma...)

Accompagnement, par exemple : cerises, figue fraîche, betterave rouge...

Préparation :

Hacher au couteau le thon frais, ajouter le jus de citron et le poivron en dés, l'estragon, une cuillère à soupe d'huile, une de sauce soja, un peu de vinaigre si nécessaire, sel, poivre. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 1/2 heure.

Les tuiles: mélanger tous les ingrédients, étalez sur une plaque couverte de papier sulfurisé en tuiles fines et enfournez à 200°C pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

La compote: faites revenir les tomates en dés dans un peu d'huile, ajoutez la banane et le sucre, le sel, le poivre et les autres épices, laissez cuire à feu très doux pendant environ 15 minutes.

On peut aussi ajouter une salade de poivrons au citron à la vinaigrette, présentée en millefeuille avec de la betterave, pour les couleurs!

Et voilà! Présentez le tartare avec les tuiles et la compote, accompagnez éventuellement de fruits frais, bon appétit!

URL du blog personnel : <http://passionfusion.canalblog.com>