



MI-CUIT DE THON EN HABIT DE COCO

Ingrédients pour 4 personnes :

1kg de filet de thon rouge

Poivre du moulin, fleur de sel, chapelure, noix de coco râpée

Riz parfumé au Jasmin

Pour la sauce : 1cs de moutarde, 1cc de miel, 1cs de sauce soyou (soja), ½ gousse d'ail, 1cs de sauce aux huitres, fleur de sel, poivre, 1 filet de ketchup, huile de tournesol.

- Détailler votre filet de thon en morceaux, de 10 à 15 cm de long et une section 5 cm x 5 cm environ. Petite astuce, pour avoir des tranches de thon extra tendre et facile à détailler bien couper vos morceaux de thon dans la longueur du filet, votre mesure de 10 à 15 cm doit être prise dans le sens tête-queue et non pas dans la largeur du poisson.
- Dans une assiette, verser un bon fond de chapelure, 2cs de noix de coco râpée, fleur de sel et poivre du moulin, bien mélanger. Y panner les morceaux de thon.
- Dans une poêle très peu huilée, dorer le poisson sur chaque face pendant 1 mn 30 environ, laisser refroidir.
- Émincer le poisson en tranches fines de ½ cm maximum d'épaisseur puis les disposer en écailles sur un plat de service.
- Cuire votre riz parfumé au jasmin et confectionner un dôme à l'aide d'un petit bol rempli de riz, que l'on retourne dans le plat de service à côté du poisson tranché.
- Préparer votre sauce dans un bol. Mélanger la moutarde, la sauce soyou, la sauce huitres, le miel, l'ail écrasé, le ketchup, le sel et le poivre puis monter à l'huile comme une mayonnaise. Servir cette sauce en ramequins individuels en accompagnement du riz chaud et du filet de thon froid.

Bonne dégustation

