

Tartare de thon rouge, sauce soja sucrée et oignons croquants

Pour 2 personnes
15 minutes de préparation
4 minutes de cuisson

Ingrédients

1 filet de thon d'environ
250g
3 cuillères à soupe de
sauce soja sucrée
2 oignons rouges
Un dizaine de poids
gourmands
1 poignée d'edamame
2 cuillères à soupe d'huile
d'olive
1 pincée de fleur de sel de
Guérande aux 3 algues
1 cuillère à café de
cassonade



Préparation

Pelez et découpez les oignons. Faites les revenir dans le beurre et ajouter le sucre cassonade afin de les caraméliser et de les rendre le plus croquants possible.

Découpez le thon rouge en petits dés et placer-le dans un saladier avec la sauce soja et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Filmez et placez au réfrigérateur.

Placer les poids de soja et les poids gourmands dans l'eau bouillante pendant environ 4 minutes. Placez-les ensuite dans de l'eau glacée afin de stopper la cuisson et de garder le croquant des légumes.

Déposez les légumes dans l'assiette arrosez-les du reste d'huile d'olive, ajoutez le sel aux algues. Dressez le tartare en y ajoutant les oignons croquants au dernier moment.