# Tartare de thon rouge aux saveurs d'Asie

*04/04/2017 à 11h08*

Par Grégory Cuilleron

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 5 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 500g de thon rouge (de l'albacore pour préserver le thon rouge de méditerranée)
- 1 botte de 20 asperges vertes
- 1 belle poignée de haricots verts
- 1 belle poignée de pois gourmands
- 1 citron vert
- 1 botte de coriandre
- 1 botte d'aneth

**Pour la vinaigrette :**

- 6 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Le jus d'1 orange

**Pour la marinade :**

- Le jus d'1 citron vert
- Wasabi
- 5 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sauce huître
- De la cive d'oignons frais coupée très finement en sifflet (en biais)
- Graines de sésame torréfiées

Préparation :

- Faites cuire à l'eau bouillante et très salée les asperges débitées en tronçons de 4 cm, les pois gourmands et les haricots (on peut éventuellement y adjoindre des petits pois frais) ;
- Retirez-les de l'eau lorsqu'ils sont encore croquants et laissez-les refroidir dans de l'eau froide et des glaçons ;
- Egouttez et réservez;
- Débitez le thon rouge en cubes d'1/2 cm d'épaisseur ;
- Mélangez les ingrédients de la marinade dans un saladier ;
- Débitez les herbes et mélangez-les à la marinade et au thon rouge que l'on aura précédemment assaisonné.
- Egouttez;
- Adjoindre la vinaigrette aux légumes verts ;
- Présentez dans un bol et déposez le thon par-dessus.