Thon mi-cuit, pané aux céréales, salade de légumes croquants

06/08/2019 à 09h43

Par Ecole Ferrandi

Temps de préparation : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

Thon pané

- 500 g de pavé de thon rouge
- 1 c.à.s de moutarde de Dijon
- 1 c.à.s de sésame blanc
- 1 c.à.s de pavot noir
- 1 c.à.s de sésame noir
- 1 c.à.s d'huile d'olive

Légumes croquants

- 1 gros fenouil bulbe
- 1 grosse poignée de soja frais
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Fleur de sel

Vinaigrette

- 5 c.à.s d'huile de sésame
- 2 tomates rondes bien mûres
- 1 botte d'aneth
- 1 botte de ciboulette

Préparation :

Thon pané

- Coupez le pavé de thon en lanières de 5 cm ; badigeonnez chacune d'entre elles de moutarde.
- Mélanger le sésame blanc, le noir et le pavot dans un bol; plongez-y les lamelles de thon pour les pâner;
- Dans une poêle antiadhésive, faites revenir le thon avec de l'huile chaude, sur chaque côté afin de dorer toutes les faces.

Légumes croquants

- Passez le fenouil à la mandoline et conservez-le dans l'eau glacée pendant quelques minutes;
- Lavez le soja, puis mélangez avec le fenouil. Assaisonnez avec de l'huile d'olive et de la fleur de sel.

Vinaigrette

- Coupez les tomates en quatre, épépinez-les, puis détaillez-les en petits dés;
- Ciselez finement l'aneth et la ciboulette;
- Mélangez les herbes avec les dés de tomates et l'huile de sésame.

Dressage

- Déposez les légumes croquants dans une assiette creuse; versez la moitié de la vinaigrette;
- Utilisez le reste de la vinaigrette pour badigeonner les lamelles de thon. Disposez le thon au-dessus des légumes.

L'astuce du chef :

Pour une meilleure texture en bouche, épluchez la peau des tomates, en les plongeant dans l'eau chaude quelques secondes, puis dans l'eau glacée.