



THON ROUGE SNACKÉ AU SÉSAME NOIR, SERVI AVEC UNE SALADE DE CHOU ROUGE ET UN HOUMOUS DE BETTERAVE



C'est la rentrée et après s'être lâchés sur les glaces italiennes et les mojitos cet été, il est temps de laisser place à la légèreté dans l'assiette ! Mais attention, toujours en gourmandise avec la nouvelle recette PAVILLON FRANCE. Régalez-vous avec un thon rouge snacké au sésame servi avec une salade de chou rouge et un houmous de betterave. Régal assuré !

DIFFICULTÉ :

QUANTITÉ : 4 personnes

PRÉPARATION : 40 min

CUISSON : 5 min

TEMPS DE MARINADE : 2 h

INGRÉDIENTS :

- 4 morceaux de thon rouge de 150 g • 1/2 chou rouge • 1 cuillère à café de sucre • 4 cuillères à soupe d'huile de sésame • 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz • 150 g de betterave cuite • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 100 g de pois chiches en conserve égouttés • 2 cuillères à soupe de tahini (crème de sésame) • le jus d'un demi citron • 1 filet d'huile d'olive • 1/2 betterave Chioggia • 1 pot de graines de sésame noir • 1 filet d'huile de sésame • 4 cuillères à soupe de graines germées

RECETTE :



Émincez le chou rouge et déposez-le dans un saladier. Ajoutez le sucre en poudre, l'huile de sésame et le vinaigre de riz. Salez et poivrez puis mélangez bien. Couvrez le récipient de film alimentaire puis réservez 2 heures au réfrigérateur.

Préparez ensuite le houmous de betterave. Découpez la betterave en morceaux et déposez-la dans le bol d'un mixeur.

Épluchez et émincez l'échalote et la gousse d'ail. Déposez le tout dans un bol avec les pois chiches, le tahini, le jus de citron et l'huile d'olive. Mixez jusqu'à ce que la préparation devienne bien homogène et lisse puis salez et poivrez à votre convenance. Réservez au frais.

Épluchez la betterave Chioggia puis tranchez-la finement. Réservez également.

Versez les graines de sésame dans une assiette puis panez les pavés de thon.

Faites chauffer un filet d'huile de sésame dans une poêle bien chaude puis snackez les pavés de thon pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Découpez-les ensuite en tranches.

Déposez de la salade de choux rouge dans les assiettes puis couvrez de tranches de thon. Ajoutez quelques cuillères à café de houmous de betterave ainsi que des graines germées et quelques tranches de betterave Chioggia. Dégustez !

> Découvrir les recettes PAVILLON FRANCE <



À PROPOS DU THON ROUGE

Catégorie poids lourd, le thon rouge peut peser jusqu'à 300 kg et mesurer 3 m de long. Sa chair dense, l'une des plus riches en protéines, lui assure une place de choix sur une assiette minceur.

On le pêche à la palangre ou à la senne tournante en Méditerranée. On le capture aussi en Atlantique Nord en plus petite quantité.

Prix moyen au kilo : €€

Marie ANTOINETTE

RELATIONS PUBLIQUES

CONTACT PRESSE

Giulia Molari

giulia@marie-antoinette.fr

01 55 04 86 40