



Thon en bouillon thaï épicé

UN PLAT CHALEUREUX ET DÉPAYSANT.



INGRÉDIENTS pour 15 portions

RECETTE

- > Thon au naturel en morceaux = 1 poche de 600 g
- > Oignons jaunes = 8
- > Gingembre = 4 tronçons
- > Carottes = 12
- > Poireaux = 4 blancs
- > Citronnelle = 4 bâtons
- > Céleri branche = 2
- > Pousses de soja = 120 g
- > Coriandre = 2 bottes
- > Champignons noirs déshydratés (q.s.p.)
- > Vinaigre de riz (q.s.p.)
- > Huile de tournesol (q.s.p.)
- > Huile de sésame (q.s.p.)
- > Sauce soja (q.s.p.)
- > Sel et poivre du moulin (q.s.p.)

LE THON AU NATUREL EN MORCEAUX

Existe aussi en :
Poche 1800 g,
Boîte 600 g / 1800 g.



Préparation

- > Laver et éplucher tous les légumes.
- > Émincer les oignons. Hacher le gingembre. Tailler 2 carottes en fins bâtonnets et le poireau en petits tronçons. Prélever les feuilles du céleri. Fendre le bâton de citronnelle en deux.
- > Faire suer à l'huile d'olive le gingembre. Ajouter les oignons, les carottes, les poireaux, la citronnelle puis laisser suer encore quelques minutes.
- > Mouiller avec un litre d'eau, assaisonner avec un peu de sel, quelques tours de moulin et porter à ébullition. Laisser cuire 10 minutes puis couper le feu. Couvrir le bouillon afin de le laisser infuser pendant 1 heure. Ôter la citronnelle.

Accompagnement

- > Tailler la carotte restante et le céleri branche en julienne. Réserver au frais.
- > Tremper les champignons dans l'eau tiède pendant 15 minutes. Les rincer plusieurs fois. Les blanchir à l'eau bouillante avant de les émincer finement. Ciseler la coriandre.
- > Placer les légumes dans un saladier avec les pousses de soja et assaisonner selon votre goût de vinaigre de riz, sauce soja, huile de sésame, sel et poivre. Réserver au frais.

Dressage

- > Égoutter les filets de thon. Faire réchauffer le bouillon.
- > Répartir un peu de légumes de cuisson dans des assiettes creuses. Y déposer les filets de thon. Arroser de bouillon bien chaud. Ajouter un trait de sauce soja et de la coriandre ciselée. Servir avec la petite salade croquante. Déguster.

Déclinaisons

- > Il est possible de compléter la recette avec des nouilles asiatiques avant d'ajouter les légumes, le bouillon et le thon.
- > Pour ajouter du croquant à la salade d'accompagnement : parsemer de quelques cacahuètes concassées.



La qualité a un nom