



Spaghettis aux légumes & sésame

UN CLASSIQUE GOURMAND
AUX NOTES ASIATIQUES



INGRÉDIENTS

pour 10 parts environ

RECETTE

- > Thon albacore au naturel = 1 poche 4/4
- > Radis = 1 botte
- > Carottes = 10
- > Poireau = 6
- > Asperges = 3 bottes
- > Spaghettis (ou linguini) = 1000 g
- > Citron = 3
- > Graines de sésame (q.s.p.)
- > Crème liquide (q.s.p.)
- > Huile de sésame (q.s.p.)
- > Sel et poivre du moulin (q.s.p.)

LE THON ALBACORE AU NATUREL

Conditionnement poche 720/600 g



Préparation du bouillon

- > Laver les radis puis les tailler en lamelles. Détailler les carottes en fines lamelles à l'aide d'un économe ou de la mandoline. Tailler les poireaux dans le sens de la longueur.
- > Faire pocher les tagliatelles de légumes avec les asperges pendant 2 à 3 minutes dans un grand volume d'eau bouillante légèrement salé. Les rincer sous l'eau froide puis les égoutter soigneusement.
- > Égoutter le thon. Le détailler en morceaux.
- > Presser les citrons. Allonger généreusement avec de la crème liquide puis émulsionner avec un peu d'huile de sésame. Saler et poivrer selon votre goût.
- > Faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante légèrement salé. Les égoutter. Ajouter le thon, les tagliatelles de légumes, les asperges coupées en tronçons et les lamelles de radis. Napper le tout de sauce et bien mélanger.

Dressage

- > Répartir les spaghettis aux légumes & thon dans des assiettes creuses et saupoudrer de graines de sésame. Déguster.

Déclinaisons

- > Varier l'assaisonnement en remplaçant la crème par du lait de coco, l'huile de sésame par de l'huile d'olive et en ajoutant de la poudre de colombo. Compléter avec quelques cacahuètes ou cajou concassées.



La qualité a un nom