

Poissons

Mille-feuille de thon mi-cuit en croûte de sésame



54 min **20 min** **4 min** **30 min** **339**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le mille-feuille de thon

400 g **Filet(s) de thon**
4 **Feuille(s) de brick**
60 g **Roquette**
1 **Grenade(s)**
1 **Graines de pavot**
1 **Graines de sésame**
4 c. à soupe **Sucre semoule**
4 c. à soupe **Sauce soja**
4 c. à café **Huile de sésame**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Echalote(s)**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Eplucher et hacher l'échalote.
- 2 Attention à laisser un morceau d'échalote intact à l'arrière, elle n'en sera que plus facile à hacher.
- 3 Eplucher l'ail et le couper en deux, retirer le germe à l'intérieur. Écraser la gousse avec la lame du couteau puis réserver avec l'échalote.
- 4 Verser le sucre dans un bol avec la sauce soja et l'huile de sésame. Ajouter l'ail et l'échalote puis mélanger à l'aide d'une fourchette.
- 5 Placer le thon dans un plat creux et verser la marinade dessus. Bien la répartir sur toutes les faces du poisson avec une cuillère.
- 6 Une fois l'opération réalisée, filmer le plat et réserver au frais pendant une demi-heure au moins.
- 7 Si le sucre ne se dissout pas assez, chauffer légèrement la marinade puis attendre qu'elle refroidisse pour que le thon ne cuise pas.

Étape 2

Préparation des feuilles de brick

- 1 Commencer par retirer les feuilles de brick de leur emballage et les superposer.
- 2 Se munir d'un couteau et découper un carré à l'intérieur des feuilles. Tailler ce carré en diagonale afin d'obtenir quatre triangles.
- 3 Séparer les différentes feuilles. On obtient plusieurs triangles que l'on va badigeonner d'huile d'olive.
- 4 Verser l'huile et bien étaler sur chaque triangle à l'aide d'un pinceau. Retourner les feuilles et répéter l'opération.
- 5 Parsemer les feuilles de pavot.
- 6 Les graines de pavot vont apporter un petit goût de noisette et un croquant supplémentaire aux millefeuilles.
- 7 L'huile d'olive permet de faire adhérer le pavot et de donner une belle coloration aux feuilles de brick.
- 8 Placer les feuilles de brick dans de petits moules allant au four. Leur donner la forme souhaitée puis les placer sur une plaque de four. Cela va leur permettre de prendre du volume pour un dressage aérien.
- 9 Enfourner à 180°C (Th.6) pendant environ 4 minutes afin d'obtenir une belle coloration dorée.

Étape 3

Préparation du thon

- 1 Débarrasser le filet de thon de l'ail et de l'échalote, le mettre dans un sac de congélation et y verser les graines de sésame.
- 2 Refermer le sachet puis le secouer et le presser de manière à répartir les graines sur toute la surface du thon. Cette technique permet aussi d'éviter d'en avoir plein les mains et de bien le presser!
- 3 Sortir les feuilles de brick du four. Les laisser refroidir en attendant que le thon cuise.
- 4 Passer la marinade au chinois pour enlever l'ail et l'échalote puis la faire chauffer.
- 5 Faire chauffer une poêle, ajouter un peu d'huile d'olive, saisir le filet. Surveiller attentivement la cuisson, l'intérieur du thon doit rester cru.
- 6 Avec une spatule à poisson, le retourner pour le faire cuire quelques instants sur les deux faces puis le sortir de la poêle.
- 7 Pendant la découpe du thon, laisser réduire la marinade.

Étape 4

Découpe du thon

- 1 Pour la découpe du thon, retirer l'extrémité du filet et couper des tranches régulières d'environ un centimètre d'épaisseur.
- 2 Ouvrir la grenade en deux et extraire les graines à l'aide d'une petite cuillère. Réserver dans un ramequin pour le dressage.

Étape 5

Dressage

- 1 Superposer les feuilles de brick avec les tranches de thon. Finir le montage par une dernière feuille de brick.
- 2 Laisser tomber quelques pousses de roquette sur l'assiette, verser l'huile de sésame sur la salade puis ajouter le sel, les graines de grenade et la marinade.