

*Entrées froides aux produits de la mer*

# Tartare de thon épicé sur galette de riz soufflé



**1h20**   **40 min**   **40 min**   **0**   **514**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 8 personnes

## Ingrédients pour le tartare de thon

400 g **Filet(s) de thon**  
 1 c. à café **Wasabi**  
 2 c. à soupe **Mayonnaise**  
 1 c. à café **Mirin**  
 1 c. à soupe **Huile de sésame**  
 20 g **Gari (Gingembre au vinaigre)**  
 1 **Echalote(s)**  
 2 c. à soupe **Ciboulette**  
 2 c. à soupe **Coriandre**  
 2 c. à café **Sauce piquante**  
 2 **Oignon(s) nouveau(x)**  
 1 **Citron(s) vert(s)**  
 1 **Citron(s)**  
 1 pincée(s) **Furikake**  
 1 pincée(s) **Togarashi Shichimi**  
 1 **Sel**

**Ingrédients pour les**

## Étape 1

Préparation du riz et du tartare

- 1 Rincer le riz à l'eau froide dans un saladier jusqu'à ce que l'eau devienne claire.
- 2 Cette technique permet de réduire la teneur en amidon du riz.
- 3 Transférer dans une casserole. Remplir avec de l'eau froide jusqu'à 2,5 centimètres au-dessus du niveau du riz.
- 4 Faire chauffer la casserole sur feu vif.
- 5 Couvrir jusqu'à ébullition, laisser cuire pendant 8 à 10 minutes.
- 6 Tailler le thon en petits morceaux à l'aide d'un couteau de chef. Couper 1/3 du poisson en dés de plus petite taille. Débarrasser dans un saladier.
- 7 Ajouter le wasabi au thon en morceaux, mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 8 Emincer finement le gingembre mariné, l'ajouter au saladier.
- 9 Baisser le feu quand le riz arrive à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée, pendant

environ 7 min.

- 10 Ajouter la mayonnaise japonaise et mélanger.
- 11 Verser le mirin, l'huile de sésame et le sriracha puis mélanger.
- 12 Ajouter le furikaki et le togarashi shichiri.
- 13 Zester les citrons au-dessus du saladier.
- 14 Emincer l'échalote avec le couteau, débarrasser dans le saladier.
- 15 Hacher la ciboulette, le blanc des oignons et la coriandre. En garder un peu pour le dressage.
- 16 Mélanger puis goûter, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

## Étape 2

Préparation des galettes de riz, de la sauce et des échalotes frites

- 1 Couvrir le tartare de film alimentaire, réserver au réfrigérateur.
- 2 Retirer la casserole du feu une fois que l'eau du riz s'est évaporée. Laisser reposer pendant 10 min avec le couvercle pour finir la cuisson du riz.
- 3 Etaler le riz dans un plat.
- 4 Verser le vinaigre de riz pour sushi sur le riz.
- 5 Goûter, ajouter du sel si nécessaire.
- 6 Saupoudrer de furikake et mélanger.
- 7 Couvrir d'un torchon pendant que le riz refroidit, pendant 10 minutes.
- 8 Mettre le wasabi pour la réalisation de la sauce dans un saladier.
- 9 Ajouter la sauce soja, fouetter jusqu'à complète dissolution du wasabi.
- 10 Verser le dashi, le vinaigre de riz et le mirin tout en continuant à fouetter.
- 11 Presser les citrons, incorporer le jus à la préparation.
- 12 Ajouter l'huile de colza, fouetter vigoureusement. Ajouter l'huile de sésame. Réserver.
- 13 Emincer les échalotes à l'aide du couteau, mettre des anneaux de côté pour réaliser les échalotes frites.
- 14 Pour qu'elles soient bien croustillantes, saupoudrer les échalotes de sel. Puis les laisser reposer pendant 10 minutes.
- 15 Rincer le sel des échalotes, éponger avec du papier absorbant. Retirer les morceaux d'échalotes trop petits.
- 16 Faire chauffer une poêle sur feu moyen avec de l'huile d'arachide.
- 17 Tester la température de l'huile à l'aide d'un anneau d'échalote. Si des bulles se forment, l'huile est suffisamment chaude.
- 18 Dès que l'huile est assez chaude, plonger les échalotes. Mélanger constamment.
- 19 Si l'huile bout trop fort, baisser le feu.

## galettes de riz

360 g **Riz à sushi**  
2 c. à soupe **Vinaigre de riz**  
2 c. à soupe **Huile de sésame**  
20 cl **Huile d'arachide**  
1 **Furikake**

## Ingrédients pour la sauce au wasabi

1 c. à soupe **Sauce soja**  
2 c. à café **Wasabi**  
1 c. à soupe **Mirin**  
1 c. à café **Dashi déshydraté**  
1 c. à soupe **Vinaigre de riz**  
2 c. à soupe **Huile de colza**  
2 c. à soupe **Huile de sésame**

## Ingrédients pour les échalotes frites

2 **Echalote(s)**  
20 cl **Huile d'arachide**  
1 **Sel**

## Ingrédients pour le dressage

1 **Avocat**  
1 **Piment(s)**  
16 feuille(s) **Coriandre**  
1 **Oignon(s) nouveau(x)**  
1 **Wasabi**  
5 g **Gari (Gingembre au vinaigre)**

**20** Une fois que les échalotes sont bien dorées, les égoutter.

**21** Saler et placer sur du papier absorbant.

### Étape 3

#### Façonnage des galettes de riz

**1** Étaler du papier sulfurisé, napper légèrement d'huile de sésame.

**2** Prévoir un saladier d'eau pour tremper ses doigts.

**3** Former une boule de riz de la taille d'une balle de ping-pong. L'aplatir et la déposer sur le papier sulfurisé. Continuer avec le reste de riz.

**4** Faire chauffer l'huile de sésame et l'huile d'arachide sur feu vif dans une casserole. Ou bien utiliser l'huile dans laquelle les échalotes ont frit pour plus de saveur.

**5** Quand l'huile est chaude, plonger les galettes de riz. Elles vont grésiller doucement.

**6** Laisser colorer pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.

**7** Baisser le feu si l'huile crépite de trop.

**8** Retourner dès qu'une face est légèrement dorée.

**9** Baisser le feu quand les galettes commencent à durcir et à se colorer.

**10** Retirer les grains de riz qui pourraient flotter dans la casserole avant qu'ils ne brûlent.

**11** Retirer les galettes de l'huile, les placer sur du papier sulfurisé une fois qu'elles sont dorées.

### Étape 4

#### Dressage

**1** Couper l'avocat en tranches. Prévoir quatre petites tranches par personne.

**2** Trancher le piment jalapeño, mettre deux rondelles sur chaque morceau d'avocat.

**3** Déposer une feuille de coriandre.

**4** Emincer l'oignon nouveau, en dresser sur chaque tranche d'avocat.

**5** Verser la sauce aux agrumes dans un ramequin. Placer les galettes de riz sur une assiette.

**6** Poser délicatement le tartare de thon sur chacune des galettes de riz.

**7** Décorer les galettes de riz d'une tranche d'avocat garni.

**8** Mettre le gingembre mariné et le wasabi de chaque côté de l'assiette.

**9** Parsemer de saracha et d'échalotes frites.