



Sashimi de thon et cabillaud, avocat, mangue, pitaya

Découvrez une recette pleine de saveurs, de couleurs et d'exotisme avec ce délicieux mélange sucré-salé. Thon et cabillaud sont ici mis en valeur et sublimes par les différents fruits qui composent la recette.



Coûts/portion : 2,64€



Préparation : 30 min



Cuisson : 0 min

INGREDIENTS pour 1 portion

- 150g Base salade inspire DUO DE LENTILLES
- 30g Thon
- 30g Cabillaud
- ½ Avocat
- 30g Mangue
- 30g Pitaya
- 15g Grenade
- Huile d'olive
- Miel
- Sel & poivre

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Commencer par préparer le poisson en le taillant en fines tranches. Vérifier qu'il n'y ait aucune arête.
2. Retirer la peau et dénoyauter l'avocat, puis l'émincer finement.
3. Tailler en cube la mangue ainsi que la pitaya, puis égrener la grenade.
4. Emulsionner l'huile avec le miel.
5. Dresser en étage successif dans un emporte-pièce, en intercalant les couleurs de la manière suivante, lentilles, thon, mangue, cabillaud, avocat, pitaya et grenade.

LES CONSEILS ET ASTUCES DE NOTRE CHEF

par Alban Rousseau

Faites "freezer" votre poisson pour faciliter votre découpe avec des morceaux réguliers.



Base Salade INSPIRE
DUO DE LENTILLES vertes
& corail, graines de courges, miel 1,2 kg



Retrouvez d'autres inspirations sur :

