

# PASCO (75 007)

## « Tataki de thon rouge aux sésames, tagliatelles de légumes à la mangue et vinaigre de miel au wasabi »

*Chef : D. BARSSO*

### SYNTHÈSE

Type : Plat

Difficulté : Moyenne

Prix : €€€

### TEMPS

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes

### INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes)

720 g de Thon

100 g de Sésames

5 cl d'Huile d'olive

10 g de Miel

20 g d'Eau

1 Bâton de citronnelle

Sel

Poivre

#### Garniture :

500 g de Courgettes

500 g de Courgettes jaunes

300 g de Carottes

1 Mangue

Sel/Poivre

#### Vinaigrette :

100 g de Miel

15 g de Wasabi

10 cl d'Huile d'olive

5 cl de Jus de Citron

1 cuillère à soupe de Vinaigre de riz

Sel/Poivre

#### Décoration :

12 Fleurs de Capucine « VIOLA »



### PRÉPARATION

Laver et tailler les légumes en Julienne. Faire bouillir 3 litres d'eau salée dans un faitout et faire cuire les légumes pendant environ 3 à 4 minutes. Transférer les légumes dans un saladier contenant de l'eau glacée, les laisser refroidir 5 à 6 minutes. Les égoutter à l'aide d'une passoire et les réserver au frais.

#### Vinaigrette :

Dans un saladier, mélanger sel, poivre, miel, jus de citron et vinaigre de riz. Mélanger l'ensemble avec l'huile d'olive, battre au fouet afin d'obtenir une émulsion.

#### Cuisson du thon :

Détailler 4 portions de thon d'environ 180 g.

Dans un saladier, mélanger le miel, la citronnelle émincée et l'eau. Badigeonner les portions de ce mélange, et les paner dans les graines de sésame.

Dans une poêle bien chaude, ajouter un filet d'huile d'olive et faire colorer chaque portion 1 à 2 minutes.

### DRESSAGE

Dans un saladier, disposer les légumes, ajouter la vinaigrette puis la julienne de mangue. Sur une assiette blanche, dresser en son centre les légumes, tailler chaque Tataki en 4 portions égales, les ajouter autour de la garniture, et ajouter des fleurs de Capucine sur les parts de thon.

### ACCORD MET / VIN

Vin blanc : Val de Loire/Centre, Chinon aoc, Pierre et Bertrand Couly

RESTAURANT PASCO

74 Boulevard de la Tour-Maubourg - 75007 PARIS

T. 01 44 18 33 26 - E-Mail : [contact@restaurantpasco.com](mailto:contact@restaurantpasco.com)

Site internet : [www.restaurantpasco.com](http://www.restaurantpasco.com)

RESTO  
PARTNER  
Créateur d'une cuisine de qualité