



Recette réalisée par
CHRISTOPHE ADAM
Chef et Directeur Général
de L'Éclair de Génie Café et du Dépôt Légal

BOWL J'AIME TON THON

plat emblématique de mon premier Dépôt Légal Palais Royal

Recette pour 1 portion

- 200g riz fukumaru
- 100g de thon rouge
- 60g de baby carottes
- 30g d'avocat
- 15 g de radis rose
- 5 g de sésame noir gomashio sel
- 5 g de sésame wasabi
- 30 g de cubes de mangue
- Pousses de basilic cress
- Huile d'olive
- Cumin

Marinade

- 5cl Huile de sésame
- 5cl Sauce soja
- 2cl de Mirin
- 5 g de miel

Préparation :

Préparation du riz :

Mesurer le riz et le rincer trois fois jusqu'à ce que l'eau soit claire. Laisser gonfler le riz dans l'eau froide et claire pendant 20 minutes. Drainer puis cuire au ricecooker ou en suivant les recommandations indiquées sur le paquet.

Fruits et légumes :

Cuire les carottes à l'anglaise dans de l'eau chaude salée puis les assaisonner avec de l'huile d'olive et du cumin. Brûler les baby carottes au chalumeau. Couper les radis en rondelles. Couper l'avocat et la mangue en cubes.

Thon marinade :

Mélanger tous les ingrédients pour réaliser la marinade. Tremper le thon dans la marinade le temps de dresser l'assiette.

Montage et finitions :

Disposer le riz tiède dans l'assiette et saupoudrer de sésame noir. Ajouter les tranches de thon et verser un peu de marinade sur le riz. Disposer les cubes d'avocat, de mangue, les rondelles de radis et les baby carottes. Finaliser en parsemant de sésame wasabi et des pousses de basilic cress.