



Recette Recette tataki de saumon, sauce teriyaki, pickles de légumes

Temps : 45 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 5

Découvrez notre nouvelle recette tout en légèreté : le tataki de saumon, sauce teriyaki, pickles de légumes

Préparation

Etape 1

ÉTAPE 1 : MARINADE

Mélanger le soja, le jus de citron, le vinaigre de riz, la sauce teriyaki, l'huile de sésame et l'eau. Napper le tataki de cette sauce et laisser mariner 1 à 2 h au réfrigérateur.

Etape 2

ÉTAPE 2 : MOUSSE RAIFORT

Eplucher le raifort, le râper finement dans le mascarpone, fouetter la crème et l'incorporer délicatement, poivrer, saler et réserver au frais.

Etape 3

ÉTAPE 3 : PICKELS

Tailler les légumes de votre choix et remplir des pots aux 2/3. Faire bouillir l'eau, le vinaigre, le sucre et les aromates et verser dans les pots. Fermer hermétiquement laisser refroidir. Stocker une semaine et servir.

Etape 4

ÉTAPE 4 : TATAKI

Egoutter le tataki de la marinade et réserver. Faire réduire la marinade à la consistance de nappe et réserver au froid.

Etape 5

ÉTAPE 5 : DRESSAGE

Tailler le tataki à votre convenance et dresser harmonieusement avec les pickels sur assiette. Napper avec la marinade, ajouter la mousse raifort puis avec quelques cacahuètes salées écrasées et quelques jeunes pousses de votre choix.

Etape 6

ASTUCE

*Ne pas hésiter à faire tempérer le tataki, de saumon ou de thon et napper avec la marinade légèrement tiède.
Afin de donner plus de relief au tataki et varier les recettes en utilisant les mêmes bases, napper le tataki de sauce teriyaki et enrober ensuite dans des graines de sésame de votre choix.*

Ingrédients



30 cl Sauce soja



10 cl
Vinaigre de
riz



30 cl Triyaki



10 cl Jus de citron
vert



10 g
Gingembre



4 cl Huile de
sésame



20 g Cacahuètes



400 g
Mascarpone



50 g Raifort



40 cl Crème



Sel & poivre



600 g
Légumes de
votre choix



200 g Sucre



400 g
Vinaigre
blanc



300 g Eau



2 g Poivre en grains



1
Cardamome
verte



1 Badiane



1 Tataki de saumon

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	637
Matières grasses (g)	6.1
Dont acides gras saturés	10.5
Glucides (g)	10.6
Dont sucres	9.2
Protéines (g)	2.9
Sel (g)	2.71