

Émission 7

Qui l'aurait cru!



Tataki de filet mignon

Ingrédients

1 coupe rectangle de 1 ½ pouce x 1 ½ pouce x 6 pouces d'un morceau de filet mignon
2 cuillères à soupe d'huile
2 échalotes coupées en bout
1 t de sauce soya légère
Gingembre (au goût)
Une pincée de poivre de Cayenne

Accompagnement

¼ tasse de mayonnaise
1 jet de sauce soya légère
Une pincée de Cayenne
Petits dés de poivrons rouges

Préparation

- Verser l'huile dans un poêlon et saisir le morceau de viande de tous les côtés, laisser refroidir et déposer dans un sac de type ziplock
- Ajouter la sauce soya, les échalotes, le gingembre et la Cayenne
- Mariner une nuit au frigo
- Préparer la mayonnaise avec le jet de sauce soya et la Cayenne
- Égoutter le filet mignon mariné
- Découper en tranches minces
- Déposer de la mayonnaise épicée sur le dessus
- Décorer de petits dés de poivron

Bon appétit !

Émission 8 – Qui l'aurait cru!

Émission 7

Qui l'aurait cru!



Tataki de thon

Ingrédients

1 livre de thon rouge
Poivre moulu
2 cuillérées à soupe de graines de sésame (blanches et/ou noires)

Marinade

3 cuillérées à soupe de sauce soya légère
2 cuillérées à soupe d'huile
½ c à thé de gingembre séché
Le zeste et le jus de 1 lime

Accompagnement

½ tasse de sauce soya légère
½ cuillérée à thé de piment fort

Préparation

- Poivrer légèrement le thon
- Préparer la marinade avec la sauce soya, l'huile, le gingembre et la lime
- Mariner le poisson avec la marinade dans un sac de type ziplock durant au moins 1 heure
- Sortir le poisson de la marinade, le rouler dans les graines de sésame
- Dans un poêlon antiadhésif, le griller de 2-3 min de chaque côté à feu moyen élevé (les graines de sésame doivent être légèrement dorées)
- Refroidir et trancher mince

Servir avec la sauce soya pimentée.

Bon appétit !

Émission 8 – Qui l'aurait cru!

Émission 7

Qui l'aurait cru!



Ceviche de pétoncle au citron vert

Ingrédients

24 petits pétoncles
1 tasse de vin blanc
½ tasse de jus de lime
1 oignon

Garniture

Zeste d'une lime
4 olives noires en très petits dés
Fleur de sel

Préparation

- Déposer dans un contenant avec couvercle, les pétoncles, le vin blanc, le jus de lime et l'oignon coupé en gros morceaux
- Couvrir et laisser mariner environ 1 heure au réfrigérateur ou jusqu'à ce que les pétoncles aient perdu leur translucidité pour devenir d'une couleur blanche opaque en surface
- Égoutter les pétoncles et les déposer dans des verrines ou des cuillères chinoises par exemple
- Garnir de zeste de lime, de morceaux d'olive noire et de fleur de sel
- Vous pourriez aussi remplacer les olives et la fleur de sel par du caviar

Bon appétit !

Émission 8 – Qui l'aurait cru!

Émission 7

Qui l'aurait cru!



Ceviche de pétoncle au pamplemousse

Ingrédients

12 pétoncles de 1 pouce de diamètre environ

2 pamplemousses (suprêmes et jus)

Jus de 2 limes

Ciboulette

Préparation

- Couper les pétoncles en deux sur l'épaisseur
- Dans un sac de type ziplock ou un contenant avec couvercle, déposer les pétoncles
- Arroser ces dernières de jus de pamplemousse et de lime
- Laisser macérer durant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les pétoncles perdent leur translucidité pour une couleur blanchâtre opaque en surface
- Sortir les pétoncles de la marinade
- Servir avec les suprêmes de pamplemousse et la ciboulette

Bon appétit !

Émission 8 – Qui l'aurait cru!

Émission 7

Qui l'aurait cru!



Tartare de bœuf classique

Ingrédients

1 livre de bœuf (filet mignon ou intérieur de ronde)
1 cuillère à thé de moutarde de Dijon
1 cuillère à thé de câpres
½ cuillère à thé de piment fort
Jus de 1 lime
2 échalotes coupées finement
1 cuillère à soupe de mayonnaise
1 cuillère à soupe de persil frais
Sel & poivre

Préparation

- Couper la viande en très, très petits morceaux (pratiquement hachée)
- Ajouter le reste des ingrédients et mélanger
- Rectifier l'assaisonnement
- Servir sur des croûtons, des chips ondulées épaisses, biscuits de riz, etc.

Note : Vous pouvez préparer tous les ingrédients à l'avance, mais le mélange doit se faire tout juste avant de servir

Bon appétit !

Émission 8 – Qui l'aurait cru!

Émission 7 Qui l'aurait cru!



Tartare de thon rouge

Ingrédients

1 livre de thon
1 cuillère à thé de câpres
Zeste de 1 citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
1 cuillère à thé de moutarde à l'ancienne
1 cuillère à thé d'huile d'olive
½ cuillère à thé de piment fort
1 échalote coupée finement
Sel et poivre
1 cuillère à thé de graines de sésame noires

Préparation

- Couper en très très petits morceaux le poisson
- Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger
- Rectifier l'assaisonnement
- Servir sur des croûtons

Note : Vous pouvez préparer à l'avance les ingrédients, mais le mélange doit se faire tout juste avant de servir

Bon appétit !

Émission 8 – Qui l'aurait cru!

Émission 7

Qui l'aurait cru!



Tartare de saumon, mangue & avocat

Ingrédients

1 lb de saumon frais
½ mangue en petits dés
½ avocat en petits dés
1 clémentine en petits dés
¼ tasse d'huile d'olive
2 cuillérées à soupe de coriandre fraîche
1 cuillérée à thé de câpres
1 cuillérée à thé de moutarde à l'ancienne
1 cuillérée à soupe de jus d'orange concentré congelé non dilué
1 oignon vert coupé finement
Sel & poivre

Préparation

- Couper le saumon en très très petits dés
- Ajouter le reste des ingrédients et mélanger
- Rectifier l'assaisonnement
- Servez sur des croûtons, des tranches de concombre, des tranches de daïkon, etc.

Note : Vous pouvez préparer les ingrédients à l'avance, mais le mélange doit se faire tout juste avant de servir

Bon appétit !

Émission 8 – Qui l'aurait cru!