

Le Thon de Méditerranée et Fenouil confit, Sauce Soja

Pour 4 personnes

- 200gr de Thon rouge
- 2 bulbes de Fenouil
- 50cl d'Huile d'Olive Vierge
- 4 tranches de Gingembre rose
 - 20cl de Sauce Soja
- 4 cuillères à soupe de sucre
 - Baies roses



La Vieille Ferme Rosé

Ce Vin rosé est frais, léger, fruité et friand!

J'apprête le Thon de Méditerranée servis crû et frais, juste mariné, avec du Fenouil confit à l'Huile d'Olive. La Sauce Soja et le Gingembre rose apporte à l'accord un caractère contemporain.



1) Oter la partie haute des deux bulbes de Fenouil puis les effeuiller en coupant la base. Déposer alors les pétales de Fenouil dans une casserole et verser l'Huile d'Olive. Monter à ébullition puis laisser frémir une dizaine de minutes. Couper le feu, couvrir et laisser reposer ainsi. A froid, égoutter, puis réserver au frais.

2) Délayer le Sucre à la sauce Soja, puis mélanger avec un peu d'Huile d'Olive pour faire un assaisonnement.

3) Tailler le Gingembre en fine julienne.

4) Réduire quelques baies roses en poudre.

5) Trancher des lamelles de Thon de taille moyenne et les faire mariner avec un peu de sauce Soja sucrée et d'Huile d'Olive (30minutes max). Réserver au frais.

6) Au moment de servir, intercaler dans l'assiette, une lamelle de Thon avec un pétale de Fenouil et ainsi de suite (vous pourrez tout aussi bien le faire à l'avance et garder au frais recouvert d'un papier film). Puis napper d'un peu d'assaisonnement.

7) Disposer le Gingembre rose par dessus. Puis soupoudrer les baies roses écrasées.

Température de service à 8°C /10°C

FAMILLE PERRIN

