

Poissons

Tataki de saumon d'ecosse bio, blinis de patate douce


1h20

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

10 min

REPOS

775

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tataki

1 kg **Dos de saumon**
40 g **Graine(s) de courge séchée(s)**
40 g **Sésame noir**
40 g **Sésame grillé**
1 trait **Huile d'olive**

Ingrédients pour les blinis

300 g **Patate(s) douce(s)**
3 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
50 g **Beurre**
150 g **Farine**
1 botte(s) **Ciboulette**
1 pot(s) **Yaourt**
1 sachet(s) **Levure chimique**
10 cl **Lait écrémé**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des tataki

- 1 Eplucher la patate douce à l'aide d'un économe au-dessus d'un bol.
- 2 Tailler les extrémités à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Tailler la patate douce en morceaux à l'aide d'une couteau éminceur.
- 4 Mettre les morceaux dans une casserole.
- 5 Ajouter du gros sel et de l'eau.
- 6 Mettre la casserole sur le feu à puissance maximale.
- 7 Lever la peau du saumon à l'aide d'un couteau filet de sole.
- 8 Parer le saumon dans la longueur à l'aide d'un couteau éminceur, ne conserver que le coeur.
- 9 Tailler le coeur du saumon en bandes épaisses cubiques d'environ 3 centimètres sur 3 cm.
- 10 Réserver dans une assiette.
- 11 Concasser les graines de courge à l'aide d'un couteau éminceur.
- 12 Mélanger les graines de courge concassées avec les

graines de sésame noir et de sésame grillé.

- 13 Rouler le saumon dans le mélange de graines.
- 14 Chauffer une poêle sur feu vif avec de l'huile d'olive.
- 15 Saisir le saumon pendant 1 minute sur chaque face dans l'huile chaude.
- 16 Retourner le saumon sur chaque face à l'aide d'une spatule.
- 17 Débarrasser dans une assiette.
- 18 Réserver le saumon au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation de la pâte à blinis

- 1 Vérifier la cuisson des patates douces en enfonçant la pointe d'un couteau.
- 2 Egoutter la patate douce dans un presse purée.
- 3 Mouliner la patate douce au-dessus de la casserole.
- 4 Gratter le fond du presse purée avec une cuillère à soupe afin de bien récupérer toute la purée.
- 5 Verser la purée dans un saladier, ajouter le beurre à température ambiante.
- 6 Verser la moitié du lait. Garder le reste pour rectifier la texture si nécessaire à la fin.
- 7 Mélanger à l'aide d'une maryse.
- 8 Ajouter le yaourt, mélanger avec un fouet.
- 9 Ajouter les oeufs et mélanger au fouet.
- 10 Verser la levure dans la préparation. Fouetter.
- 11 Ajouter une partie de la farine petit à petit en mélangeant jusqu'à obtenir une parfaite homogénéité.
- 12 Ajouter le reste de farine si l'appareil est trop liquide, mélanger avec le fouet.
- 13 Lorsque le mélange est bien homogène, assaisonner de sel et de poivre. Mélanger à nouveau.
- 14 Ciseler la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.
- 15 Verser la ciboulette dans l'appareil à blinis.
- 16 Mélanger avec le fouet.
- 17 Réserver la préparation au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation de la mayonnaise

- 1 Dans un bol, verser les jaunes d'oeuf, la moutarde, le sel et le poivre.
- 2 Mélanger avec un fouet.
- 3 Placer un torchon sous le saladier pour le maintenir en place pendant la préparation de la mayonnaise.
- 4 Verser l'huile en filet tout en fouettant énergiquement.
- 5 La mayonnaise est prête lorsqu'elle tient au fouet. Ajouter une goutte d'eau pour la maintenir ferme.
- 6 Ajouter la sauce soja, mélanger au fouet.
- 7 Réserver la mayonnaise au réfrigérateur.

1 **Poivre noir**

1 **Gros sel**

Ingrédients pour la mayonnaise

5 ml **Sauce soja**

1 c. à soupe **Moutarde**

2 unité(s) entière(s)

Jaune(s) d'oeuf

150 ml **Huile d'arachide**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Fleur(s) alimentaire(s)**

0.5 botte(s) **Coriandre**

- 8 Effeuille la coriandre fraîche.
- 9 Ciseler finement avec un éminceur.
- 10 Débarrasser dans un bol. Réserver au réfrigérateur.

Étape 4

Cuisson des blinis

- 1 Mettre une poêle à chauffer sur feu moyen avec de l'huile d'olive.
- 2 Préparer une assiette recouverte de papier absorbant.
- 3 A l'aide d'une cuillère à soupe, verser des petits tas de pâte dans la poêle chaude.
- 4 Laisser les blinis cuire doucement.
- 5 Lorsqu'ils sont bien dorés sur une face, les retourner à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 6 Laisser cuire sur l'autre face puis les débarrasser sur le papier absorbant.
- 7 Recommencer une nouvelle tournée.
- 8 Débarrasser sur du papier absorbant. Puis continuer jusqu'à épuisement de la pâte.

Étape 5

Dressage

- 1 Couper le saumon en tranches de 2 centimètres à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Disposer le tataki de saumon sur une ardoise.
- 3 Disposer les blinis en les superposant.
- 4 Dresser trois traits de mayonnaise sur l'ardoise.
- 5 Ajouter la coriandre ciselée sur la sauce.
- 6 Décorer le tataki de fleurs alimentaires.