



Risotto aux asperges Tataki de thon aux baies de Cuméo & son beurre blanc



Page 1/2

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 18 minutes

Recette : pour 4 personnes

Ingrédients :

300 g de riz Arborio	2 échalotes
300 ml d'eau	20 g de sumac
300 ml de vin blanc	30 g de beurre demi sel
300 ml de crème fraîche liquide	30 g de parmesan
600 g de thon frais	2 g de baies de Cuméo
5 cl d'huile Citrolino	1 Kg d'asperges vertes
250 g de beurre demi sel	5 cl de vinaigre Calamansi
5 cl de vin blanc	10 g flocons de tomates
20 g de mélange court-bouillon	14 g de gros sel gris de Guérande

Réalisation du risotto (15 à 18 minutes de cuisson):

1. Ciseler finement 1 échalote et la faire suer dans 30 g de beurre
2. Ajouter le riz et le nacer.
3. Ajouter 300 ml d'eau, et laisser évaporer, en remuant régulièrement.
4. Ajouter 300 ml de vin blanc, et laisser évaporer, en remuant régulièrement.
5. Ajouter le parmesan râpé, le sumac et la crème, en remuant régulièrement.

Réalisation des asperges :

1. Faire bouillir 2 L d'eau avec 20 g de mélange court-bouillon, et le gros sel
2. Tailler les têtes d'asperges à hauteur de l'emporte-pièce.
3. Les cuire de 7 à 10 minutes, et réserver.
4. Les couper en deux, et chemiser l'emporte-pièce.

Risotto aux asperges

LE JARDIN DES EPICES

3 chemin de Riquewihir 68240 KIENTZHEIM

www.jardin-des-epices.com

**Tataki de thon
aux baies de Cuméo
& son beurre blanc**

Page 2/2

Réalisation du beurre blanc :

1. Ciseler finement 1 échalote et la faire suer dans 20 g de beurre
2. Ajouter 5 cl de vin blanc et de vinaigre de Calamansi, et laisser réduire.
3. Incorporer le beurre petit à petit, mélanger au fouet sans discontinuer, jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse.

Le p'tit truc en + : utiliser le beurre congelé !

Réalisation du thon

1. Tailler le thon en pavé de 2 cm d'épaisseur
2. Faire chauffer l'huile Citrolino, et snacker le thon 2 minutes sur chaque face.
3. Réserver et poivrer avec les baies de Cuméo.

Réalisation du plat :

Chemiser l'emporte-pièce avec les asperges.

Remplir ce dernier avec du risotto en le tassant bien pour maintenir les asperges.

Déposer quatre c.à.s. de beurre blanc dans le fond de l'assiette, poser les pavés de thon.

Décorer le risotto avec des flocons de tomates.

Bon appétit !

NB : L'ensemble de ce plat aura une connotation citronnée, grâce au sumac, au vinaigre de Calamansi, à l'huile Citrolino et aux baies de Cuméo.

LE JARDIN DES EPICES

3 chemin de Riquewihr 68240 KIENZHEIM

www.jardin-des-epices.com