

Carpaccio de thon frais, la salade de riz de Camargue à la menthe fraîche

Recette pour 6 personnes

Ingrédients :

300 gr de riz long complet de Camargue
400 gr de filet de thon frais
2 carottes
2 courgettes
1 poivron rouge
3 branches de menthe fraîche
1 dl d'huile d'olive
Le jus d'un citron
2 échalotes ciselées très fin
Sel fin, poivre blanc, poivre de Setchuan
1 ciboule (oignon nouveau)



Progression :

Cuire le riz à grande eau bouillante salée environ 25 à 30 minutes, le laisser ensuite environ 10 minutes dans l'eau de cuisson, puis rincer sous l'eau courante.

Tailler les carottes et le vert des courgettes en petits dés, les cuire à grande eau bouillante salée, rafraîchir aussitôt cuit, maintenir croquants.

Griller le poivron rouge sur la flamme pour en retirer la peau, le tailler également en petits dés.

Emincer le filet de thon en fines escalopes, les disposer sur un plat, les arroser légèrement d'huile d'olive, de sel et de poivre, les laisser mariner 30 minutes au frais. Pendant ce temps, mélanger le riz avec les dés de légumes, ajouter 6 feuilles de menthe en julienne, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, un trait de citron, assaisonner, réserver au frais.

Sur chaque assiette, couvrir toute la surface d'escalope de thon, parsemer d'échalotes, arroser d'huile d'olive et de citron, mouler dans des tasses à café le riz, renverser au centre des assiettes, décorer de tranches de ciboule et de feuilles de menthe.