

Rouleaux de **thon tataki** et mangue



6-8 personnes

30 min préparation

cuisson

Les ingrédients

- 1 boîte de 139g** de thon naturel la belle-iloise
- 1 verrine de 95g** de Mayoz'algues la belle-iloise
- 10 feuilles** de riz
- 1** mangue
- 4 feuilles** de chou rouge
- 4 feuilles** de salade iceberg
- 1 demi-tasse** de graines de sésame noire et blanche torréfiées
- 8 feuilles** de coriandre fraîche
- 1 cuillère à soupe** de vinaigre de cidre
- 1 pincée** de sel et poivre

Les étapes

- 1- Éplucher et couper la mangue en petits bâtonnets ainsi que le chou rouge et la salade iceberg
- 2- Égoutter la boîte de thon naturel la belle-iloise
- 3- Dans un bol, mélanger le thon au naturel la belle-iloise avec 2 cuillères à soupe de Mayoz'algues la belle-iloise
- 4- Mixer les chutes de la mangue avec le vinaigre de cidre, le sel, le poivre et réserver
- 5- Tremper une feuille de riz dans l'eau froide pendant 10 secondes. Égoutter et la poser sur une planche Saupoudrer la feuille de riz avec les graines de sésame
- 6- Garnir le bord inférieur de la feuille avec le mélange de thon, quelques bâtonnets de mangue, du chou et de l'iceberg ainsi que des feuilles de coriandre
- 7- Replier le bord inférieur de la feuille sur la garniture, puis rabattre les côtés et rouler la feuille de riz