Ecrit par Echo du Mardi le 23 mai 2026

La recette de thon cru du chef Mathieu Desmarest



Mathieu Desmarest est le chef des restaurants Pollen et Bibendum, à Avignon. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de thon cru mariné au saté avec concombre, fenouil et coriandre.

Pour 4 personnes :

Le Thon mariné :

– 400 g de thon rouge frais (ou albacore, qualité sashimi)
– 2 c. à soupe de sauce soja
– 1 c. à soupe d'huile de sésame
– 1 c. à soupe de jus de citron vert
– 1 c. à café de miel liquide ou de mirin
– 1/2 c. à café de saté en poudre (ou pâte de satay diluée)
– 1/2 c. à café de gingembre râpé
– 1/2 petit piment rouge frais émincé (facultatif)

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 23 mai 2026

Couper le thon en tranches fines (environ 0,5 cm).
Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un bol.
Ajouter le thon, mélange délicatement et laisser mariner 10 à 15 minutes au réfrigérateur.

Les garnitures :
– 1/2 concombre, taillé en rubans fins ou en bâtonnets
– 1/2 bulbe de fenouil, émincé très finement à la mandoline
– Quelques feuilles de coriandre fraîche
– 1 oignon nouveau (blanc et vert), émincé finement
– Graines de sésame torréfiées
– Quelques gouttes d'huile pimentée (facultatif)
– Sel, poivre du moulin

Émincer finement le concombre et le fenouil.
Rincer et sécher les herbes.
Les garder au frais jusqu'au dressage pour préserver leur croquant.

La sauce de dressage :
– 1 c. à soupe de sauce soja
– 1 c. à soupe de vinaigre de riz
– 2 c. à soupe d'huile d'olive légère
– 1/2 c. à café de saté
– Quelques gouttes de citron vert

Mélanger les ingrédients de la sauce, goûte et ajuste l'acidité et le piquant selon ton goût.
Réserver à température ambiante.

Dressage :
Disposer harmonieusement les tranches de thon mariné dans une assiette creuse.
Ajouter les lamelles de concombre et de fenouil par-dessus, en donnant du volume.
Napper avec un peu de sauce de finition.
Parsemer de coriandre, oignon nouveau, graines de sésame et éventuellement quelques gouttes d'huile pimentée.
Terminer par une pincée de saté et un trait de jus de citron vert.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 23 mai 2026



DR

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !