

cuisiner.

Le Sous-Sol

15, place Maurice Marchais

02 97 47 69 82

RECETTE

## TATAKI DE THON ROUGE

### HOUMOUS DE PETITS POIS, TOUM ET HERBES SAUVAGES

Pour 4 personnes.

#### MARINADE DE THON :

- 300 g de thon rouge,
- 10 g de gingembre,
- 1 cs de miel,
- 8 cs de sauce soja salée,
- 1 bâton de citronnelle,
- 1 cs d'huile de sésame.

#### HOUMOUS DE PETITS POIS :

- 200 g de petits pois,
- 1 cc de tahin,
- 1 citron vert,
- 1 cs d'huile de sésame,
- sel/poivre.

#### TOUM :

- 50 g d'ail,
- 1 citron jaune,
- 1 cc de moutarde,
- 1 blanc d'œuf,
- 150 g d'huile de colza.

#### POUR LE THON :

Réalisez une marinade en rassemblant la sauce soja, le miel, le gingembre frais haché, la citronnelle hachée et l'huile de sésame. Recouvrez votre longe de thon de cette préparation et laissez mariner une nuit au réfrigérateur.

#### POUR LE HOUMOUS :

Écossez les petits pois et les cuire dans une eau salée bouillante pendant 5 minutes puis les plonger dans une eau glacée. Mixez les petits pois avec le tahin, un trait de citron vert, l'huile de sésame puis assaisonnez. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène.

#### POUR LE TOUM :

Épluchez l'ail et le blanchir une fois dans une eau bouillante. Une fois l'ail refroidi, le mettre dans un mixer avec la moutarde, le blanc d'œuf, sel et poivre. Mixez à une vitesse modérée en y ajoutant progressivement l'huile comme une mayonnaise.

#### DRESSAGE :

Égouttez le thon et saisissez-le de chaque côté dans une poêle bien chaude en gardant le cœur cru. Laissez refroidir, détaillez des tranches et disposez-les au fond de l'assiette. Ajoutez-y le houmous et le toum avec un filet d'huile d'olive. Parsemez de quelques herbes sauvages et de pickles de betterave.



DÉBORAH MOLLARD  
THIBAUD SCHOUTEN

## LE SOUS-SOL

C'est une cuisine de saison bistronomique que propose le restaurant le Sous-Sol, que tiennent depuis trois ans Thibaud Schouten et Déborah Mollard. Ils ont tous les deux travaillé dans des restaurants étoilés (dans le sud de la France, en Suisse...) avant de venir s'installer à Vannes. Leur credo, c'est de privilégier des produits locaux pleins de saveurs.

La salle principale d'une vingtaine de couverts, tout en pierres et à l'ambiance résolument moderne et chaleureuse, est située en sous-sol, d'où le nom du restaurant. Le plat emblématique du lieu ? Un maquereau cuit à la flamme, crème de roquefort, crumble de parmesan et confiture de citron vert. On en a l'eau à la bouche...