



PLATS / VÉGÉTARIEN

Pas-steak de thon à la pastèque — Lesgumes.kitchen

Un trompe-l'œil végétal façon sashimi de thon : des steaks de pastèque marinés avec nori, sauce soja, huile de sésame et fish sauce, cuits longuement puis refroidis dans la marinade pour obtenir une texture proche du poisson cru.

4 personnes

≈ 11 min (estimé)

végétarien / vegan / faux thon /
sashimi de pastèque

Ingrédients

- 1 mini pastèque
- Cébettes, pour servir
- Graines de sésame, pour servir
- 2 feuilles de nori
- 5 cl d'huile de sésame
- 15 cl de sauce soja salée
- 3 cl de fish sauce — utiliser une version vegan si besoin
- 5 cl d'huile neutre
- 8 cl d'eau

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients de la marinade : nori, huile de sésame, sauce soja, fish sauce, huile neutre et eau.
2. Enlever la peau de la pastèque.
3. Couper la chair en steaks d'environ 4 cm d'épaisseur.
4. Badigeonner les steaks de pastèque avec la marinade.
5. Enfourner à 180 °C pendant 1 h 30 à 2 h, en retournant les steaks de temps en temps.
6. Laisser refroidir les steaks, puis les immerger dans le reste de marinade.
7. Laisser mariner au moins 5 h pour que les saveurs imprègnent bien la chair.
8. Couper en sashimi ou en cubes, selon l'usage souhaité.
9. Servir avec cébettes et graines de sésame.
10. Optionnel : faire bouillir puis réduire le reste de marinade à feu moyen pour obtenir une sauce nappante.

Notes cuisine

- Recette à anticiper : la cuisson est longue et le repos dans la marinade est important.
- Peut être servi en sashimi végétal, en entrée, ou en cubes dans un poke bowl.
- Pour une version vegan stricte, remplacer la fish sauce par une sauce poisson vegan.
- L'image de couverture est une illustration IA générée et validée visuellement, sans interface vidéo ni bouton play.

Pourquoi on aime

Un trompe-l'œil végétal façon sashimi de thon : des steaks de pastèque marinés avec nori, sauce soja, huile de sésame et fish sauce, cuits longuement puis refroidis dans la marinade pour obtenir une texture proche du poisson cru.

Standard

Asiatique

Confiance : Moyenne

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Estimations signalées : temps.