Rouleaux de **Thon tataki et mangue**





6-8 personnes 30 min préparation cuisson

Les ingrédients

1 boite de 139 g de Thon naturel la belle-iloise
1 verrine de 95 g de Mayoz’algues la belle-iloise
10 feuilles de riz
1 mangue
4 feuilles de choux rouge
4 feuilles de salade iceberg
1 demi-tasse de graines de sésame noire et blanche torréfiées
8 feuilles de coriandre fraiche
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 boite 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