

POUR 2 PERSONNES

MI-CUIT DE THON



Temps estimé : 15 min (15 min prépa) + 1h de repos (préparer à l'avance les légumes d'accompagnement)

INGRÉDIENTS :

- Un pavé de thon rouge de 200g (ou un autre pavé de poisson)
- 5 cl de sauce soja
- ½ gousse d'ail
- 2 cébettes (oignons frais)
- 2,5 g de gingembre
- 2,5 cl d'huile de sésame
- 2,5 cl d'huile d'olive
- 25 g de sésame blanc
- 25 g de sésame noir
- ½ citron vert

PRÉPARATION :

1. Pressez le citron pour obtenir un jus.
2. Eplucher et dégermer la gousse d'ail.
3. Émincez finement les cébettes.
4. Pelez et râpez le gingembre.
5. Dans une poêle antiadhésive, poêlez le thon sur feu vif, 30 secondes de chaque côté de manière à conserver l'intérieur cru.
6. Hors du feu, versez dans la poêle le jus de citron, le soja, l'huile de sésame et l'huile d'olive pour déglacer le thon. Disposez dans un plat et laissez mariner 1 heure.
7. Tartinez le thon de cébettes, de gingembre et de sésame. Tranchez finement le pavé et dressez sur un plat.
8. Dégustez avec du riz basmati et quelques légumes croquants (haricots verts, asperges, brocolis, etc)

BON APPETIT LES CHATS !