

# Tataki de thon au sésame

Prévoir la première partie de la recette quelques heures avant la cuisson.

## Ingrédients

- 2 tranches épaisses de thon Albacore
- huile de sésame
- huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de graines de sésame doré
- herbes aromatiques : thym ou sarriette, romarin...

## Préparation

Partie 1:

Après avoir bien essuyé les tranches de thon, arrosez-les d'huile de sésame, ajoutez les herbes aromatiques lavées et effilées en les débarrassant de leur tige.

Faites mariner le thon quelques heures au réfrigérateur, recouvert de film plastique.

Partie 2:

Égouttez les tranches de thon.

Faites griller légèrement les graines de sésame dans une poêle chaude.

Verrez un filet d'huile d'olive et saisissez le thon 1 à 2 minutes sur chaque face (selon l'épaisseur) ; le centre doit rester crû.

Servir aussitôt avec l'accompagnement (légumes et riz), quelques pignons de pin et le zeste râpé d'un citron vert.

## Accompagnement suggéré

Haricots verts frais, riz basmati ou thaï, pignons de pin, citron vert.