

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.