



Ceviche de thon

 En deux mots :

Un plat frais plein de goût et de couleur, de protéines, de bons acides gras et de vitamines à emporter dans un bento pour manger au boulot ou bien en pique nique.

Quand plaisir rime avec santé.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 100 g de thon
- ▶ 1/4 gousse d'ail
- ▶ 1/2 pièce de cébette
- ▶ 20 g de poivron rouge
- ▶ 20 g de poivron jaune
- ▶ 20 g de poivron vert
- ▶ 2 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 0,25 cuillère à café de paprika
- ▶ 1 brin d'aneth
- ▶ 0,5 cuillère à café de graines de sésame
- ▶ 1 cuillère à café de jus de citron vert
- ▶ 0,25 pincée de sel

Les quantités sont données pour un repas en plat principal.

Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Accompagnement :

Riz basmati

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.

Instructions

Couper le thon en dés de taille moyenne, réserver.

Laver et tailler en brunoise le poivron rouge, vert et jaune, réserver.

Couper finement la cébette, réserver.

Peler et hacher l'ail, réserver.

Réaliser une marinade avec le jus de citron vert, l'huile d'olive, la cébette, l'ail, le paprika, l'aneth ciselée, les graines de sésame et le sel.

Mélanger les dés de thon et des poivrons avec la marinade.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.