



Tataki de thon

 En deux mots :

En provenance directe du Japon, le tataki fait maintenant partie de notre paysage culinaire. Aux saveurs étonnantes, il apporte des protéines animales et des oméga 3.

Il est à préparer la veille pour le lendemain, le temps que la marinade puisse parfumer la chair du thon.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 120 g de thon
- ▶ 1 cuillère à café de miel
- ▶ 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- ▶ 1 cuillère à café d'huile de sésame
- ▶ 5 g de gingembre
- ▶ 1 cuillère à café de sauce soja
- ▶ 1 cuillère à soupe de graine de sésame
- ▶ 1/2 pièce de cébette
- ▶ 1/4 pièce de tige de citronnelle
- ▶ 4 feuille de basilic

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

Peler et ciseler le gingembre, la cébette et la citronnelle, réserver.

Réaliser une marinade avec le miel, le jus de citron vert, l'huile de sésame, la sauce soja, le gingembre, la cébette et la citronnelle ciselées.

Saisir le pavé de thon environ 2 minutes par face maximum.

Mettre à mariner le pavé de thon mi cuit dans la marinade pour 12h00.

Egoutter le pavé de thon en conservant la marinade.

Rouler le pavé de thon dans les graines de sésame.

Faire réduire la marinade jusqu'à l'obtention d'un sirop épais mais encore liquide.

Couper en tranches le thon et napper de la sauce réduite.