

Thon rouge snacké au sésame



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
1	Ciboule de Chine	~
200 g	Fèves Edamame (Fèves de soja)	~
2 kg	Filet de thon rouge	~
25 g	Graine de sésame doré en sachet 500 g ESPIG	0245104
25 g	Graine de sésame noir en sachet 1 kg ESPIG	0096256
20 centilitres	Huile vierge de sesame en bidon 50 CL GUENARD	0016395
1	Sauce d'huître en bouteille 700 ml HEALTHY BOY	0212227
10 centilitres	Sauce soja en bouteille 1 L KIKKOMAN	0059106

Étapes de préparation

- 1 Tailler dans le sens du filet et de la chair des bandes de thon.
- 2 Diluer en mélangeant la sauce huitre dans la sauce soja.
- 3 A la façon d'une panure, passer les bandes de thon dans la sauce puis dans les graines de sésame. Réserver au frais.
- 4 Blanchir rapidement les fèves de soja. Rafraichir et égoutter.
- 5 Tailler finement la ciboule de Chine. Réserver.
- 6 Chauffer dans une poêle un peu d'huile de sésame. Saisir les bandes de thon rapidement sur chaque face, en les faisant bien dorer. Maximum 2 minutes de chaque côté pour laisser le cœur cru.
- 7 Trancher les bandes de thon, déposer sur assiette. Dresser avec les fèves de soja, nappé de sauce soja et d'un peu d'huile de sésame ainsi que de ciboule de Chine.

7

Bonne dégustation.

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Chablis blanc AOC en bouteille 75 cl JEAN DE CHAUDENAY