

Burger bun de riz au thon

durée totale **25 min.** 20 min. temps de préparation 5 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
4.689 kJ / 1.120 kcal

Matières grasses: **36,5 g** Protéines: **87,1 g**
Glucides: **106,4 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

380 g de riz à sushi cuit
2 càs oil
2 steaks de thon, d'environ 200 g chacun
4 càs Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
2 càs Huile de sésame grillée Kikkoman
1 càs de miel
1 càs de jus de citron
1 gousse d'ail
0,5 càc de poivre
Sauce:
2 càs de mayonnaise
0,5 càc de gingembre râpé
2 càs de jus de citron vert
0,5 càc Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
De plus :
2 feuilles de laitue
2 càs de graines de sésame noir
1 càs d'oignon vert haché
1 mangue
1 concombre

PRÉPARATION

Étape 1

380 g de riz à sushi cuit - **2 càs** oil

Tapisser un moule rond de film plastique, d'environ 12 cm de diamètre. Placer $\frac{1}{4}$ du riz à sushi cuit à l'intérieur et appuyer fermement. Le retirer soigneusement avec le film plastique, l'envelopper et le mettre de côté. Faire trois autres galettes avec le reste du riz et réfrigérer pendant environ 30 minutes.

Ensuite, faire frire chaque galette de riz dans une poêle bien chaude et sèche jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés.

Étape 2

2 steaks de thon, d'environ 200 g chacun - **4 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman - **2 càs** Huile de sésame grillée Kikkoman - **1 càs** de miel - **1 càs** de jus de citron - **1** gousse d'ail - **0,5 càc** de poivre
Laver et sécher le thon. Mélanger la sauce soja Kikkoman, l'huile de sésame Kikkoman, le miel, le jus de citron, la gousse d'ail hachée et le poivre. Mariner les steaks dans le mélange pendant environ 20 minutes, puis les retirer et les faire griller pendant 1 à 2 minutes de chaque côté. Conserver un peu de marinade pour plus tard.

Étape 3

2 càs de mayonnaise - **0,5 càc** de gingembre râpé - **2 càs** de jus de citron vert - **0,5 càc** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
Mélanger la mayonnaise avec le gingembre râpé, le jus de citron vert et la sauce soja Kikkoman allégée

en sel.

Étape 4

2 feuilles de laitue - **2 càs** de graines de sésame noir - **1 càs** d'oignon vert haché - **1** mangue - **1** concombre

Étaler la sauce mayonnaise sur le bun de riz. Placer la laitue et le steak de thon dessus, arroser d'une cuillère à soupe de la marinade restante et saupoudrer de graines de sésame et d'oignon vert. Ajouter de fines tranches de mangue et de concombre. Couvrir avec un autre bun de riz et servir chaud.