

Steak de thon grillé et salade

durée totale **60 min.** 15 min. temps de préparation 30 min. temps de marinade 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.012 kJ / 753 kcal

Matières grasses: **40 g** Protéines: **78 g**
Glucides: **13 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

- 2** steaks de thon - 150 g chacun
- 125 ml** de jus d'orange fraîchement pressé
- 3 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- 0,5 càc** de paprika doux
- 0,5 càc** d'origan séché
- 2** gousses d'ail écrasées au presse-ail
- 0,5** piment
- Pour l'accompagnement**
- 1 bouquet** de persil
- 2 poignée** de laitue préférée
- de**
- 90 g** d'olives noires dénoyautées
- 1 càs** de câpres
- 100 g** de tomates cerises
- Vinaigrette**
- 3 càs** d'huile d'olive
- 1 càc** de tahini
- 1 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un bol : sauce soja, jus d'orange, épices et ail. Ajouter le piment/la sauce Tabasco et mélanger à nouveau.

Étape 2

Recouvrir les steaks de thon avec la marinade et mettre de côté au frais.

Étape 3

Retirer la marinade en excès et faire griller sur une surface préchauffée à haute température. Compter 1 à 2 minutes de chaque côté pour que la chair du poisson reste rose et tendre.

Étape 4

Dans un second bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette : sauce soja citronnée Ponzu, tahini et huile d'olive. Bien mélanger.

Étape 5

Hacher les olives. Couper en deux les tomates cerise.

Étape 6

Servir les steaks de thon sur un lit de laitue, d'olives, de tomates et de câpres. Arroser de vinaigrette et saupoudrer de persil haché.

