

Steaks de thon grillés avec des graines de sésame

durée totale **10 min.** 10 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):

640 kJ / 152 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

- 2** steaks de thon de respectivement 150 g et d'une épaisseur de 2 cm sans la peau
- 3 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
- 1 càs** sésame blanc
- 1 càs** sésame noir
- 1** gousse d'ail
- 20 g** gingembre
- 1 càs** huile d'olive
- Sel
- Poivre

Garnir

- 200 g** petits pois
- 200 g** petites courgettes
- 1** oignon rouge
- 1 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Plat d'accompagnement: 200 g de pois, 200 g de petites courgettes, 1 oignon rouge, 1 cuillère à soupe de Ponzu Sauce Soja citronnée Kikkoman.

Étape 2

Éplucher le gingembre et le râper dans une jatte. Presser l'ail avec le presse-ail dans la jatte, ajouter la moitié de la Ponzu Sauce Soja citronnée et mélanger. Placer les steaks de thon dans la sauce et tourner, faire mariner 1 heure dans le réfrigérateur, tourner de temps en temps.

Étape 3

Préparer les légumes : éplucher les pois, les placer dans de l'eau bouillante pendant 4 minutes, égoutter, les passer brièvement sous l'eau froide et les mettre dans un saladier. Couper les petites courgettes en lanières fines et ajouter l'oignon rouge finement râpé. Verser 1 cuillère à soupe de Ponzu Sauce Soja citronnée sur les légumes, mélanger et mettre de côté. Mélanger les graines de sésame sur une assiette. Retirer le steak de thon de la marinade, laisser égoutter et tourner dans les graines de sésame. Mettre dans une poêle et faire cuir de chaque côté à feu vif pendant 1 minute. Retirer les steaks de la poêle, mettre la marinade et le reste de Ponzu Sauce Soja dans la poêle, faire cuire 2 minutes et retirer du feu. Couper les steaks en lanières d'environ 1 cm. Dresser : répartir les légumes sur les assiettes, y placer les lanières de thon et arroser avec la sauce

chaude.