



## TATAKI DE THON AU SÉSAME GRILLÉ

Par daiva

### INGRÉDIENTS

1 lb thon rouge d'au moins un pouce d'épaisseur, coupé en deux steaks d'égale grosseur  
 3 cuillères à table tamari ou de sauce soya, ou un mélange des deux, au goût  
 2 cuillères à table huile d'olive  
 1 morceau racine de gingembre (environ un pouce, râpé)  
 1 lime (jus et zeste)  
 poivre du moulin  
 2 cuillères à table graines de sésame (rapidement sautées à la poêle)

PRÉPARATION	10 minutes
CUISSON	1 minute
MACÉRATION	60 minutes
TOTAL	11 minutes
PORTION(S)	2 portions

### PRÉPARATION

#### ÉTAPE 1

Préparer la marinade en mélangeant le Tamari, l'huile, le gingembre, le jus et le zeste de lime. Mettre dans un contenant hermétique.

#### ÉTAPE 2

Poivrer généreusement les tranches de thon et en frotter la surface.

#### ÉTAPE 3

Faire mariner le thon au réfrigérateur au moins une heure, en remuant le contenant à l'occasion pour que la chair du poisson s'imprègne bien du liquide.

#### ÉTAPE 4

Déposer les graines de sésame grillées dans une assiette. Égoutter le thon et passer chaque tranche rapidement dans les graines de sésame.

#### ÉTAPE 5

Faire chauffer une poêle au moins deux minutes et la couvrir d'enduit antiadhésif. S'assurer qu'elle est très chaude avant de faire cuire le poisson. Cuire le thon environ une minute de chaque côté, pour que la chair soit grillée et l'intérieur fondant.