Thon en croûte de sésame et légumes croquants

PALEO POISSON RAPIDE

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 6 personnes

- 6 pavés de thon de 180g
- 150 g de germes de soja
- 3 grosses carottes
- 3 courgettes
- 100 g de févettes
- 150 g de pois gourmands
- 200 g de graines de sésame grillées
- 2 tiges de ciboule

Sauce :

- 180 g de beurre de cacahuètes
- 2 citrons verts (jus et zestes)
- 2 c. à s. de cassonade
- 2 c. à s. de sauce soja
- 2 gousses d'ail
- 50 g de gingembre frais

1. Préparer la sauce. Hacher finement l'ail et le gingembre. Mélanger tous les éléments de la sauce en délayant le beurre de cacahuètes avec un peu d'eau. Vous devez obtenir une sauce nappante, pas trop liquide.
2. Cuire les févettes et les pois gourmands dans une eau bouillante et salée. Les refroidir dans une eau glacée afin de fixer la chlorophylle.
3. A l'aide d'un économe tailler les carottes en ruban. Tailler les courgettes en julienne.
4. Cuire les pavés de thon, les rouler dans le sésame. Tailler chaque morceau en deux afin de faire apparaitre l'appoint de cuisson.
5. Sauter l'ensemble des légumes.
6. Dresser une cuillère de sauce au fond de l'assiette, disposer élégamment les légumes et les deux morceaux de thon. Décorer de ciboule ciselée.

Cette recette facilement adaptable au Vitaliseur de Marion est l'oeuvre du restaurant Mund Art.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises