



Tataki de thon avec sa salade croquante ! JUSTE WOW

[POISSONS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#)



NOMBRE DE PORTION : 2

TEMPS DE PRÉPARATION :

15-20 MIN

TEMPS DE CUISSON :

2-3 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- Vinaigrette
- 3 c. table d'huile de sésame
- 2 c. table de vinaigre de riz
- 2 c. table de sirop d'érable
- Le jus d'un demi-citron
- 1 oignon vert, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 2 c. table de coriandre, finement hachée
- 1 c. table de gingembre frais, haché finement
- Tataki
- 1 pavé (approx 350 grammes)de thon rouge, qualité sushi
- 3 c. table d'huile neutre (canola ou pépin de raisin)
- 1/3 de tasse de graines de sésame
- Salade
- 3 tasses d'épinards
- 2 bok choy, tranchés finement
- 1 avocat, en tranche
- 1-2 concombres libanais, coupés en tranche
- 2 radis, coupés en julienne
- Quelques tomates raisins, coupées en deux

- Coriandre fraîche au goût
- Quartiers de lime

Préparation

1. Monter votre salade dans deux assiettes.
2. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
3. Enrober le thon de graines de sésame.
4. Dans une grande poêle à feu vif, chauffer l'huile. Dorer le pavé pendant 30-45 secondes par côté (les contours compris). Réserver dans une assiette et laisser reposer 3 minutes.
5. Trancher le pavé en tranche d'un ½ pouce. Saler et poivrer. Déposer les tranches sur les salades.
6. Verser la vinaigrette au goût sur les morceaux de thon !
7. Déguster.