

Portion : 2



## **Tataki de thon et sa salade croquante**

### **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

### **Marche à suivre :**

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.