



Brochettes de thon au sésame et gomasio

Recette pour 4 personnes. Préparation : 10 min. Marinade : 2 h. Cuisson : 10 min.

Ingrédients

Pavés de thon frais : 500 à 600 g
Huile de sésame : 7,5 cl
Jus de citron : 1/2
Gomasio : 4 c. à s.
Graines de sésame blanc

Matériel

une planche à découper
un grand couteau
un plat creux
quatre brochettes en bois
un plat allant au four



Réalisation > la marinade

1. Couper les pavés de thon en cubes d'environ 3 cm.
2. Préparer la marinade dans un plat creux en mélangeant l'huile de sésame, le demi-jus de citron et le gomasio. Y déposer les cubes de thon et laisser mariner au moins 2 heures sous couvert.

Réalisation > le montage

3. Préchauffer le four à 175°C.
4. Monter les cubes de thon sur les brochettes en bois au-dessus du plat passant au four.
5. Napper de marinade et saupoudrer de graines de sésame blanc.
6. Enfourner pour 10 minutes au four, en tournant les brochettes à mi-cuisson.

Réalisation > la sauce au Champagne et au gingembre

7. Accompagnement possible : du riz, de la semoule, un accompagnement de goût plutôt neutre pour ne pas cacher les saveurs du thon et du sésame.

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

www.PureGourmandise.com