

Thon à la coriandre et salsa de mangue



Pour 4 personnes :

4 pavés de thon

2 belles tiges de coriandre

3 gousses d'ail + 1 CC de piment en poudre

2 CS de gingembre frais râpé

3 CS d'huile d'olive, sel et poivre

Salsa de mangue : 1 mangue + 1 petit oignon rouge finement émincé + 2 CC de coriandre fraîche hachée
+ 2 CS de jus citron vert

Riz à la mangue : Riz cuit tiède + 1 mangue coupée en cubes + 2 CS de moutarde + 4 CS de vinaigre de riz (ou blanc) + 4 CS d'huile de sésame + 4 CS de sauce soja + 2 CS de gingembre râpé + 1 CS de ciboulette hachée

- Réduire la coriandre, le piment, l'ail, 2 CS de gingembre et l'huile en purée.
- Etaler une couche de cette purée sur chaque face du thon et laisser mariner au frais, pendant 2 heures, à couvert.
- Pour la salsa : éplucher la mangue et la couper en petits dés. Les mélanger avec l'oignon rouge ciselé, le jus de citron et la coriandre hachée. Couvrir et laisser mariner 20 minutes.
- Mettre un peu d'huile dans une poêle et la faire chauffer.
- Déposer les pavés de thon dans la poêle et cuire 3 à 4 min par face (à adapter selon si on veut le thon rosé ou bien cuit).
- Servir avec la salsa de mangue et pourquoi pas, comme ici, avec un riz tiède à la mangue vinaigrette au sésame.

BET
sandra