



## Tataki de thon au sésame

---

### INGREDIENTS pour 10 personnes:

Eléments de base:	
thon albacore ultra frais	160 g
graines de sésame	30 gr
huile de colza	30 ml
graines germées d'alfafa	50 gr
graines germées de poireaux	50 gr
gingembre, haché finement	1 c. à soupe
vinaigre de riz	1 c. à soupe
sauce soja	1 c. à soupe
sel, poivre	PM

### Préparation

- Enrober les 4 côtés du morceau de thon de graines de sésame.
- Dans une poêle, chauffer 1 c. à soupe d'huile de colza .
- Saisir le thon de chaque côté environ 20 secondes.
- Refroidir aussitôt pour arrêter la cuisson. Réserver.
- Dans un bol, mélanger les graines germées, le gingembre, soja, le vinaigre de riz et le reste de l'huile d'olive. Assaisonner.
- Trancher finement les morceaux de thon et déposer sur la salade pour servir.