

Steak de thon rouge au sésame.

Pour 2 personnes

- **300g de thon rouge**
- **2 CS d'huile de sésame**
- **2 CS de sauce soja douce**
- **Sel poivre**
- **Graines de sésame**

Couper le steak de thon en bâtonnet. Dans un saladier, mélanger l'huile de sésame avec la sauce soja, le sel et le poivre. Y faire mariner les tranches de thon pendant au moins 1 heure. Préparer une assiette contenant les graines de sésame et y rouler les morceaux de thon marinés. Faire cuire à la poêle sans adjonction de matière grasse. Servir avec une sauce soja, ou a défaut du mag.i.