

# Steak de thon au sésame, sauce wasabi



Pour 2 personnes :

2 steaks de thon

8 cl de crème semi-épaisse

2 CS de graines de sésame

1 CS de sauce soja

1 CC de wasabi (+/- selon le goût)

Huile d'olive

\*\*\*\*\*

- Faire chauffer la crème, à feu très doux, dans une petite casserole. Ajouter le wasabi et la sauce soja, quand elle commence à devenir liquide. Goûter pour ajuster le « piquant », selon le goût. Laisser frémir la crème, mais sans bouillir, pour ne pas qu'elle tranche. Réserver.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y déposer les steaks de thon.
- Pendant que ça dore d'une face (1 à 2 minutes environ, selon la cuisson désirée), étaler les graines de sésame sur le dessus du thon. Retourner alors les steaks et faire cuire la face avec le sésame (1 à 2 minutes environ, en regardant régulièrement. Le sésame doit être légèrement grillé).
- Réchauffer la sauce brièvement et la servir aussitôt avec les steaks de thon.
- Ici, en accompagnement, j'ai opté pour des nouilles asiatiques, mais avec du riz ou des pâtes fraîches, ça doit être sympa aussi !

B  
T  
S  
Sandra