

SALADE DE THON MI-CUIT

INGREDIENTS

- 4 STEAKS DE THON ROUGE
- 125G DE JEUNES POUSSÉS DE SALADE
- 2 OIGNONS
- 1 POIVRON VERT
- 1/2 CITRON
- 6 CÀS D'HUILE D'OLIVE
- 2 CÀS DE SAUCE SOJA
- EPICE "LES FLAMBOYANTES"
- SEL & POIVRE



PREPARATION

1/ Badigeonnez les steaks de thon avec 1 cuillère de sauce soja et poivez-les. Lavez et épépinez les poivrons. Râpez quelques zestes du citron et pressez-le.

2/ Dans un saladier, mélangez le jus de citron avec la moitié de l'huile et le reste de sauce soja. Ajoutez la salade, poivron, les oignons coupés en rondelles et le zeste du citron.

3/ Parsemez le thon de sésame et faites le cuire dans une poêle avec une cuillère d'huile pendant 5 minutes par face.

4/ Varier les plaisirs en y ajoutant notre épice "les flamboyantes" idéal pour les poissons mi-cuit.

5/ Servez-les posés sur la salade.

