

Pavés de thon grillés, salsa à l'oignon rouge

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 beaux pavés de thon
1 c à s de graines de cumin grillées et écrasées
1 pincée de flocons de piment rouge séché
Le zeste râpé et le jus d' 1 citron vert
2 à 4 c à s d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin
Quartiers de citrons vert et brins de coriandre fraîche pour décorer

Pour la salsa :

1 petit oignon rouge haché finement
200 g de tomates cerises rouges ou jaunes grossièrement hachées
1 avocat pelé et dénoyauté puis haché
2 kiwis pelés et hachés
1 piment rouge frais épépiné et finement haché
15 g de coriandre fraîche ciselée
Les feuilles hachées de 6 brins de menthe fraîche
1 à 2 c à c de sauce de poisson thaï (nam pla)
1 c à c de sucre roux

Saupoudrer les pavés de thon de la moitié du cumin, du piment séché, sel, poivre et la moitié des zestes de citron vert. Frotter avec 2 c à s d'huile d'olive et réserver 30 mn au frais dans un plat en verre ou en porcelaine.

Préparation de la salsa : mélanger oignon rouge, tomates cerises, kiwis, piment frais, coriandre et menthe hachées, le reste de zeste de citron vert et la moitié de son jus. Ajouter la sauce thaï et du sucre. Réserver 20 mn, goûter et ajouter un peu de sauce thaï si nécessaire, ainsi que du jus de citron vert et de l'huile d'olive.

Chauffer un grill cannelé en fonte et cuire les pavés de thon 2 mn de chaque côté pour un thon peu cuit comme sur les photos. Si vous le préférez plus cuit laisser un peu plus longtemps mais attention de ne pas trop le cuire sinon il deviendra sec.

Servir les pavés de thon avec des quartiers de citron vert et de la coriandre. Mettre la salsa sur les assiettes avec le thon.

Vous pouvez accompagner d'une coupe de yaourt épais style grec parfumé des fines herbes hachées du thon,

Péché de gourmandise
<http://pechedegourmand.canalblog.com>