

Brochettes de thon au sésame



Pour 4 personnes :
1 morceau de thon
d'environ 400 g,
1 citron, sauce de soja,
graines de sésame
noires (ou blanches)



Si vous utilisez des brochettes en bambou, les mettre à tremper dans l'eau pendant environ 30 mn.

Selon le morceau, préparer le poisson en enlevant la peau et les éventuelles arêtes. Couper le thon en dés et déposer les morceaux dans un plat creux. Ajouter le jus de citron et trois c. à soupe de soja. Poivrer. Couvrir avec un film alimentaire et laisser mariner au frais pendant environ 1 heure.

Juste avant de cuire, égoutter le poisson (en réservant la marinade) et enfiler les morceaux de thon sur les petites brochettes. Faire chauffer une poêle antiadhésive avec un filet d'huile et y saisir les brochettes 1 minute recto et verso. Cuire à feu assez vif tout en badigeonnant les brochettes de la marinade réservée avec un pinceau alimentaire.

Déposer au fur et à mesure dans le plat de service (bien chaud) et parsemer de graines de sésame.

Servir aussitôt en plat avec du riz et un wok de légumes ou même en apéro.