



## THON ROUGE EN MARINADE DE SESAME ET CORIANDRE SUR LIT DE FENOUIL CONFIT



Pour 4 personnes : préparation en avance 30 minutes

**Le poisson** : 150g de chair de thon en brunoise, 1/2 botte de coriandre ciselée, 1/2 jus de citron. Qs d'huile de sésame et d'huile d'olive, sel, poivre, graines de sésame noir pour la déco - facultatif-.

**Le fenouil confit** : 200g d'eau, 100g de sucre en poudre, 50g de vinaigre blanc, 4 capsules de cardamome verte, 1 fenouil finement émincé.

**Le pesto de coriandre roquette** : 1/2 botte de coriandre, 20g de roquette, 5cl d'huile d'olive sel poivre.

Mélangez thon, coriandre ciselée, jus de citron, huile de sésame, sel poivre, réservez au réfrigérateur.

Portez à ébullition l'eau le sucre, le vinaigre et la cardamome. Ajoutez le fenouil et laissez cuire à frémissements 10mn. Laissez refroidir dans la casserole.

Mixez la coriandre, la roquette avec un glaçon et l'huile d'olive, assaisonnez et réservez au réfrigérateur dans une poche à douille sans douille et non percée.

**La finition** : Dressez selon l'inspiration et à l'aide d'un emporte pièce, une couche de fenouil, une couche de thon mariné. Décorez selon votre goût. Avec des ciseaux, coupez en biseau l'extrémité de la poche et ajoutez quelques pointes de pesto de coriandre



## Rôti de thon en croûte d'épices



Pour 4 personnes : préparation 10mn, cuisson 10 minutes.

Un filet de thon de 500 à 600g, 1cc de graines de cumin, de graines de coriandre, de coriandre en poudre, de noix muscade, de poivre à steak, 2cc de graines de fenouil, de baies roses, de gingembre en poudre, de cannelle en poudre, quelques graines de sésame, 2cs de sauce soja, huile d'olive.

Préchauffez le four à 210°.

Mixez finement les épices, sauf les graines de sésame, pour les réduire en poudre.

Versez les dans une assiette creuse - ajoutez les graines de sésame à ce stade de la recette-

Badigeonnez d'huile d'olive au pinceau le filet de thon et enrobez le du mélange d'épices. Faites le dorer à l'huile d'olive sur toutes ses faces dans une poêle pour obtenir une fine croûte croustillante.

Enfournez pour 6 minutes à 210°.

Pendant ce temps, déglacez la poêle de cuisson avec la sauce soja, laissez un peu réduire. Servez le filet tranché avec la sauce et la garniture de votre choix