

Thon mi-cuit et graines de sésame

 x4 **Difficulté**  **Budget**     30 min.

LES INGRÉDIENTS

- 800 gr de thon rouge
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
- 1 citron vert
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel de Guérande
- Poivre du moulin

LA RECETTE

- Enlevez la peau du thon.
- Faites le revenir dans une poêle très chaude avec l'huile d'olive, 3 minutes de chaque côté.
- Réservez le thon sur une planche à découper.
- Râpez le gingembre avec la [râpe ronde à dents en céramique](#) de KYOCERA.
- Parsemez le thon de gingembre râpé.
- Découpez le thon en pavé de 2 cm d'épaisseur avec le [couteau Universel FUJI](#) de KYOCERA.
- Placez les graines de sésame grillées dans un plat.
- Trempez les pavés de thon d'un seul côté dans les graines.
- Arrosez les de citron vert, salez et poivrez.

Disposez les pavés de thon sur des planchettes en bois et servez les avec des spaghettis de carotte/céleri.

A accompagner d'un Minervois Blanc frais, toujours en quantité modérée bien sûr !

www.kyocera.fr

Contact Presse : KEEPINTOUCH

Delfine BOURGUIGNON

Email : rp@keepintouch.fr

Tel. : 01 45 72 12 47 / 06 60 49 92 01



VOS OUTILS

- ✓ **1 couteau Universel FUJI de KYOCERA** à lame en céramique blanche de 13 cm et manche en Pakka, pour son élégance et son tranchant incomparable.



- ✓ **1 Râpe ronde à dents en céramique** Idéale pour récolter délicatement les pulpes de gingembre ou d'ail.

