



## THON TAILLÉ AU COUTEAU, SAUCE TERIYAKI ET WOK DE LÉGUMES

Ingrédients	2 pers.	4 pers.
Dans votre box :		
Pavés de thon	2 pièces	4 pièces
Oignon rouge	½ pièce	1 pièce
Citron jaune	½ pièce	1 pièce
Echalote	1 pièce	1 pièce
Pousses de soja	200 g	400 g
Carottes	200 g	400 g
Pleurotes	200 g	400 g
Sauce teriyaki	5 cl	10 cl
Graines de sésame	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Dans votre placard :		
Huile d'olive	5 cl	10 cl
Sel fin		
Poivre du moulin		



### Réalisation de la recette

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

#### 1. Le wok de légumes

- Épluchez les légumes et les laver. Ciselez en petits dés le ½ ou l'oignon rouge. Zestez le ½ ou le citron jaune entier et pressez le jus. Mélangez l'ensemble et ajoutez l'huile d'olive.
- Effeuiliez les pleurotes, coupez les carottes et l'échalote en fines lamelles.
- Dans une poêle, faites sauter les carottes et les échalotes pendant 5 minutes à feu fort, ajoutez les pousses de soja et les champignons et continuez à cuire 5 minutes à feu fort. Ajoutez la sauce teriyaki et le sésame puis rectifiez l'assaisonnement. Réservez les légumes dans un saladier et couvrir.

#### 2. Les pavés de thon

- Dans la même poêle, faites colorer 2 minutes sur chaque face les pavés de thon assaisonnés de sel et de poivre avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez le mélange oignon rouge et citron et continuez la cuisson 1 minute.
- Tranchez les pavés de thon en tranches avec une épaisseur de 2 cm.

#### 3. Le dressage

- Dressez dans des assiettes un rectangle de légumes, puis posez dessus les tranches de thon et terminez en arrosant du mélange oignon/citron.

#### 4. Le + du Chef

- Pour développer les saveurs du thon, il est très important de sortir le thon du réfrigérateur 20 minutes avant de le cuire.

#### 5. La sauce teriyaki

- Teriyaki a bien mérité son nom car, comme le montre la traduction du mot, Teri veut en effet dire brillant et yaki signifie griller/mariner.

