



## Steack de thon mariné mi-cuit



### Steack de Thon mariné mi-cuit pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de repos : 15 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

#### Ingrédients :

- 400g de **Thon** à commander auprès de votre Poissonnerie Just Fish
- 25ml de sauce soja salée
- 25 ml d'huile d'olive
- 1/2 citron

#### Préparation

- Rincez, égouttez, séchez les steacks de **Thon**
- Dans un plat assez large pour contenir les steacks, versez la sauce soja salée, l'huile d'olive, pressez un demi-citron et mélangez le tout
- Faites mariner les steacks de **Thon** dans le mélange pendant 15 minutes, en veillant à retourner les steacks régulièrement
- Faites saisir le **Thon** dans une poêle bien chaude à feu fort, 3 minutes de chaque côtés
- C'est prêt !

#### *Les astuces du chef*

Les **Steaks de Thon marinés** se marient très bien avec un wok de légume sautés à la sauce soja

Vous pouvez ajouter des graines de sésame sur votre **Thon**

Le **Thon** est également idéal en tartare, en sushi, à la poêle, au four et même au barbecue

