

# TITRE : Tataki de Thon à la Sauce Soja



## Description

Le Tataki de Thon à la Sauce Soja est une délicieuse recette japonaise qui met en valeur la douceur et la saveur du thon rouge frais. La technique de cuisson "tataki" implique de saisir rapidement le poisson à haute température, préservant ainsi sa tendreté intérieure. Enrobé d'une croûte croustillante de graines de sésame, et servi avec une sauce savoureuse à base de soja, de citron vert et de gingembre, ce plat est un véritable voyage gustatif.

## Ingrédients

- 400g de poulet coupé en morceaux
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 piment rouge (facultatif)
- 200g de nouilles de riz
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

## Instructions

1. Commencez par préparer vos ingrédients. Taillez le thon en pavés d'environ 2 cm d'épaisseur.
2. Dans un bol, préparez votre marinade en mélangeant la sauce soja, le gingembre râpé, le jus de citron vert et l'huile de sésame.
3. Enrobez généreusement le thon de votre marinade, et laissez-le mariner pendant environ 30 minutes, en le retournant régulièrement pour que tous les côtés soient bien imprégnés de la marinade.
4. Pendant ce temps, faites griller les graines de sésame dans une poêle sans ajout de matière grasse.
5. Ensuite, égouttez le thon (gardez la marinade pour plus tard), roulez-le dans les graines de sésame, puis saupoudrez-le de poivre noir.
6. Chauffez une poêle à feu très vif avec un filet d'huile, et lorsque la poêle est bien chaude, saisissez le thon sur toutes ses faces pendant environ 30 secondes par face.
7. Retirez le thon de la poêle, et laissez-le refroidir avant de le trancher finement.
8. Pour la sauce, utilisez la marinade restante, ajoutez un peu plus de sauce soja si nécessaire, et chauffez-la légèrement.
9. Servez le tataki de thon en éventail avec la sauce à part. Saupoudrez de coriandre pour plus de goût.