



B A B A L I

Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>



Thon mariné au soja et wasabi, poivrons jaunes confits

Pour 4 personnes

Tranche de thon (le plus près possible du cou),
sauce soja et wasabi,
3 Poivrons jaunes,
Huile d'olive.



Couper le thon en cube régulier. Le mettre dans un sachet hermétique (zip). Ajouter de la sauce soja et du wasabi. Laisser macérer au frigo au moins 3 heures.

Faire griller les poivrons, puis les laisser dans un fait-tout pendant quelques minutes. Peler les poivrons et les détailler en lanière.

Les faire revenir à feu très doux dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient confits.

Faire chauffer une plancha. Déposer les morceaux de thon et les faire cuire sur toutes les faces 3 secondes.

Dresser et servir.

Couleur Kémia