



## Les Recettes des Ateliers Epicurium



# Thon snacké, steak de tomates cœur de bœuf, sauce soja et graines de sésame par Christian Etienne

*Pour 13 personnes*

### Ingrédients

#### *Pour le thon et les tomates*

- 800g de thon
- 3 tomates cœur de bœuf
- 300g de farine
- Huile d'olive
- Sel, poivre

#### *Pour la sauce*

- 200g de sauce soja
- 30g de câpres
- 30g de cornichons
- ¼ de citron saumuré
- ½ botte de coriandre
- ½ botte de persil
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre et piment d'Espelette
- Graines de sésame

### Recette

Mettre le thon à mariner pendant ½ heure, avec de l'ail haché, de la sauce soja et du piment d'Espelette

Le tailler en tranches puis le snacker à l'huile d'olive

Tailler les tomates en tranches épaisses, assaisonner, fariner puis poêler à l'huile d'olive

Chauffer la marinade

Hacher les câpres, cornichons, citrons saumurés, coriandre, persil et les ajouter à la marinade

Assaisonner

Ajouter le sésame, puis dresser