

Four combiné vapeur, four vapeur  
Temps de préparation : 25 minutes  
Temps de marinade : 4 heures  
Temps de cuisson : 2 minutes

## Thon rouge à la Coréenne

Pour 2 personnes



### Panier de courses

400g de filet de longe de thon rouge de ligne  
4 oignons nouveaux émincés  
300g de Sauce barbecue coréenne  
100g de sésame noir et blanc  
2 Blancs d'œuf  
4 cuillères à soupe d'huile de sésame  
1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé  
1 Jus de citron vert  
1 botte de coriandre fraîche  
Sel, poivre

### Matériel

Plat vapeur perforé  
Tiroir de mise sous-vide ou autre appareil de mise sous-vide  
Sac de mise sous-vide  
Plat de cuisson TeppanYaki ou poêle anti-adhésive

## Déroulé de la recette

Détailler le thon en lingots de 10 cm de long sur 4 cm d'épaisseur et 6 cm de largeur. Déposer ces derniers dans un sac sous-vide.

Ajouter la sauce barbecue, le gingembre râpé et deux cuillères à soupe d'huile de sésame.

Mettre le sac sous vide, niveau de vide maximum.

Réserver au frais pendant au minimum 4 heures.

Après ce temps de marinade, ouvrir le sac sous vide et éponger les morceaux de thon avec du papier absorbant.

Conserver la marinade dans un bol, et y ajouter le jus de citron vert.

Passer les morceaux de thon dans le blanc d'œuf, puis les panner avec les graines de sésame.

Chauffer un Teppan yaki ou une poêle anti adhésive avec l'huile de sésame restante et venir saisir les pavés de thon 40 secondes sur chaque face.

Réserver au frais immédiatement pour stopper la cuisson.

Au moment, détailler le thon en bandes et dresser avec les herbes fraîches et la marinade.