

CULTURE ET LOISIRS

TATAKI DE THON AU SÉSAME : LA RECETTE DE CHARENTE LIBRE VOUS INVITE AU VOYAGE

Par [Ismaël Karroum](#), publié le 11 janvier 2025 à 7h04.

7

Le tataki de thon, c'est l'élégance de la cuisine japonaise à portée de main : une croûte de sésame doré qui craque sous la dent, un cœur cru fondant et savoureux, relevé par une marinade parfumée au gingembre et à la sauce soja. Facile à préparer, en plus.

Du poisson presque cru, façon saveur asiatique. Le tataki de thon est un classique qui se fait en deux coups de cuillère à pot.

Ingrédients :

2 cuillères à soupe d'huile neutre 400 g de thon rouge extra-frais

Pour la marinade :

Du gingembre frais, râpé 2 cuillères à soupe d'huile de sésame 3 cuillères à soupe de sauce soja salée Le jus d'un citron vert 3 cuillères à soupe de graines de sésame

1. Pour éviter tout problème de parasites, congelez votre thon pendant 24h, puis faites-le décongeler à température ambiante (ou au frais) juste avant la préparation.

2. Coupez le thon en tranches épaisses, d'environ 2 cm d'épaisseur.

Préparer la marinade : Dans un bol, mélangez le gingembre râpé, l'huile de sésame, la sauce soja et le jus de citron vert.

Mariner le thon : Déposez les tranches de thon dans la marinade et retournez-les pour bien les enrober. Laissez mariner 1 heure, au moins, au réfrigérateur. Vous pouvez aussi, par convenance personnelle, le mettre à mariner le midi pour une cuisson le soir.

Enrober de sésame : Sortez le thon de la marinade et égouttez-le légèrement. Roulez chaque tranche dans les graines de sésame pour qu'elles adhèrent bien.

Saisir le thon : Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile neutre. Saisissez les tranches de thon rapidement, environ 30 secondes à 1 minute par face, pour qu'elles soient dorées à l'extérieur mais crues à l'intérieur. **Servir :** Découpez les tranches en lamelles plus fines. Servez-les avec du wasabi, de la sauce soja, du gingembre mariné ou même la marinade légèrement chauffée et réduite pour accompagner.

Vin. Pour accompagner ce plat, on vous conseille un sauvignon bien frais. Lors de la dégustation, on avait opté pour un **sancerre silex** de **Fournier Père et fils**. Un bonheur !

Accompagnement. Pour rester dans les saveurs asiatiques, vous pouvez accompagner ce tataki de nouilles udon mélangées avec des petits légumes croquants, assaisonnés de la marinade ou seulement de sauce soja. Des concombres et radis marinés avec du vinaigre de riz, une pincée de sucre, un filet de sauce soja et quelques graines de sésame noir feront aussi parfaitement l'affaire.