



Poissons

Bâtonnets de thon aux épices



1h **40 min** **20 min** **0** **255**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Marinade du thon

- 1 Couper le filet de thon en petits cubes à l'aide du couteau éminceur.
- 2 Incorporer les cubes de thon à la pâte aux épices. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe puis laisser mariner durant 10 minutes.

Étape 2

Préparation de la pâte aux épices

- 1 Eplucher puis hacher l'ail à l'aide du plat de la lame d'un couteau éminceur.
- 2 Eplucher puis ciseler les échalotes à l'aide du couteau éminceur.
- 3 Couper les bulbes de citronnelles à l'aide du couteau éminceur. Retirer la première couche de feuilles puis émincer finement la citronnelle.
- 4 Couper en deux puis épépiner le piment rouge.
- 5 Mélanger l'ail haché, l'échalote, la citronnelle, les feuilles de combava, les morceaux de piment et le curcuma dans un blender.
- 6 Ajouter l'huile de noix de coco vierge pour faciliter le

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les bâtonnets de thon aux épices

1 Gousse(s) d'ail
1 Echalote(s)
1 Feuille(s) de
citronnelle
1 Piment(s)
2 feuille(s) Combava
0.5 c. à café Curcuma
2 c. à soupe Huile de noix
de coco
1 c. à café Sucre roux
0.5 c. à café Sel
455 g Filet(s) de thon
1 Huile de tournesol

Ingrédients pour le dressage

2 Concombre
4 tige(s) Coriandre

mélange.

- 7** Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène et épais.
- 8** Transférer le mélange dans un saladier. Ajouter le sucre roux puis le sel de mer. Remuer le tout à l'aide d'une cuillère à soupe.

Étape 3

Cuisson des bâtonnets

- 1** Préchauffer le grill à haute température et huiler légèrement la grille à l'aide d'un pinceau.
- 2** Enfiler 4 morceaux de thon sur chaque pic à brochette. S'assurer que tous les morceaux se touchent.
- 3** Faire griller les bâtonnets 3 minutes de chaque côté. Tourner une ou deux fois jusqu'à fin de cuisson.

Étape 4

Dressage

- 1** Couper le concombre en deux puis en tranches à l'aide du couteau éminceur.
- 2** Placer les bâtonnets sur une assiette de service avec les tranches de concombre sur le côté puis les décorer d'un peu de coriandre.
- 3** Servir immédiatement.