EMINCE DE THON AU SÉSAME AVEC PESTO ROSSO ET CAPONATA



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 600g thon frais
- 400g "Caponata"
- 100g "Pesto Rosso"
- 30g Sésame Noir - en Grains
- 30g Sésame Décortiqué - en Grains
- q.s. Huile D'Olive Extra Vierge
- q.s. Flocons de Sel de Mer - Séchés Au Soleil
- q.s. Poivre Noir Grossièrement Moulu

MÉTHODE

- Dans une casserole, mélanger les deux types de sésame, passer le thon des deux côtés et à suivre dans une poêle avec de l'huile pendant 2 minutes de chaque côté.
- Chauffer séparément la caponata dans une poêle et quand tiède, la placer sur une assiette.
- Lorsque le thon est cuit, le couper et le placer sur la plaque en le décorant avec le pesto rosso légèrement chaud.

PRODUITS DANS CETTE RECETTE



"Caponata"



"Pesto Rosso"



Sésame Noir - en Grains



Sésame Décortiqué - en Grains



Huile D'Olive Extra Vierge



Flocons de Sel de Mer - Séchés Au Soleil



Poivre Noir Grossièrement Moulu