

LE GÔUT DU FEU

Recette

Cette recette est un cadeau de C.F. et A.L.M.

THON EN CROÛTE D'ÉPICES

La base

une ou plusieurs tranches de thon coupées épaisses,
en ôter la peau sur les bords

Faire un mélange dans un mixeur

- 1 cuillère à café de graine de cumin,
- 2 cuillères à café de graines de fenouil,
- 2 cuillères à café de baies roses
- 2 cuillères à café de gingembre en poudre
- 2 cuillères à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 cuillère à café de noix muscade
- 1 cuillère à café de poivre à steak
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- huile d'olive

Mixer 4 minutes pour bien tout concasser

Verser le mélange dans une assiette creuse.

Badigeonner le thon à l'huile d'olive,

et enrobez le généreusement avec le mélange d'épices.

Avec le fourneau de Mireille,
faire une belle braise,
saisir 5 minutes de chaque côté,

Les épices servent de "croûte",
parfument, et protègent le poisson,
pour les japonais présents ce jour là,
la tranche rôtie à l'extérieur, et rosée
à l'intérieur, est apparue
comme un miracle...

