



Mi-cuit de thon et pâtes tomates-mozza

Mi-cuit de thon et salade estivale (pour 4 personnes)

- 2 steaks de thon rouge de 3 cm d'épaisseur (+/- 600 g)
- 20 g de graines de sésame blanc
- 20 g de graines de sésame noir
- 300 g de roquette lavée et égouttée
- 150 g de haricots verts fins blanchis
- 2 tomates mondées et épépinées
- 2 oeufs cuits dur
- 1 bouquet de coriandre
- 1 échalote finement hachée
- Vinaigre de Xérès
- Huile d'olive
- Huile d'arachide
- Huile de noix
- Fleur de sel
- Sel et poivre du moulin

- 1/ Faites un aller-retour avec les steaks de thon dans un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 2/ Sortez-les de la poêle et passez-les sur les deux faces dans les graines de sésame mélangées sur une assiette. Débarrassez au frais.
- 3/ Dans un saladier, faites une vinaigrette avec moitié huile d'arachide, moitié huile de noix. Salez, poivrez et acidifiez suivant votre goût au vinaigre de Xérès. Ajoutez-y les dés de tomates et l'échalote hachée. Réservez au frais.
- 4/ Séparez les jaunes des blancs d'oeufs durs et écrasez-les en mimosa séparément. Au moment de servir, disposez un fond de roquette sur l'assiette, garnissez-la de haricots verts, saucez d'un peu de vinaigrette à la tomate.
- 5/ Garnissez alors avec les tranches de thon mi-cuit que vous aurez coupées sur une épaisseur de +/- 1 cm et assaisonnez-les d'un peu de vinaigrette.
- 6/ Pour terminer, saupoudrez d'un côté de mimosa blanc, de l'autre de mimosa jaune et terminez avec la coriandre concassée.



Pâtes tomates-mozzarella (pour 4 personnes)

- 500 g de pâtes
- 4 boules de Bufala
- 1 botte de basilic
- 4 grosses tomates bien mûres
- 4 gousses d'ail hachées
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1/ Mettez les pâtes à cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée.

2/ Pendant ce temps, coupez les tomates en dés. Dans un grand saladier, mélangez-les dés avec l'ail, de l'huile d'olive, sel et poivre.

3/ Détaillez la mozzarella en gros dés et concassez le basilic.

4/ Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les et jetez-les dans le saladier, ajoutez le basilic et la mozzarella. Mélangez bien et servez. Peut se manger froid en salade.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_mi-cuit-de-thon-et-pates-tomates-mozza?id=8359339&emissionId=5931