

Tatki de thon, riz sauté aux légumes

#unjourunerecette 19 - 7 avril 2020

Ingrédients (pour 2 personnes) :

<i>2 pavés de thon</i>	<i>100g de riz</i>
<i>Sésame</i>	<i>2 échalotes</i>
	<i>1 carotte</i>
<i>2c à soupe de sauce soja</i>	<i>½ poivron rouge</i>
<i>1c à soupe de nuoc man</i>	<i>½ courgette</i>
<i>2c à soupe de sauce piment</i>	<i>1c à soupe de sauce nuoc man</i>
<i>½ c à café de gingembre</i>	<i>1c à café de gingembre</i>
<i>½ c à café de 5 épices</i>	<i>½ c à café de 5 épices</i>

Paner le thon avec le sésame et le cuire sur chaque face dans une poêle très chaude avec un filet d'huile d'olive puis réserver au frais.

Préparer la sauce avec le nuoc man, la sauce soja, la sauce piment, le gingembre et le 5 épices.

Tailler les échalotes, le poivron, la carotte et la courgette en lanière puis faire sauter le tout dans un wok très chaud avant d'ajouter le riz préalablement cuit puis assaisonner.

