

DOS DE CABILLAUD au sésame

 pour 4 personnes

 20 mn

 15 mn

Ingrédients :

800g de thon

1 c. à c. de moutarde forte de Dijon

2 échalotes

2 c. à s. d'**huile d'argan**

1 trait de vinaigre de vin rouge

le jus d'un citron

un bouquet de persil plat

1 botte d'estragon

Sel / Poivre

Préparation :

1. Enlever la peau du thon, le hacher finement au couteau avec les échalotes, le persil plat et l'estragon.
2. Mettre la préparation dans un saladier, mélanger avec 1 c. à c. de moutarde, deux cuillères à soupe d'huile d'argan, un trait de vinaigre, le jus de citron.
3. Saler et poivrer légèrement.
4. Laisser reposer quelques instants pour que le thon cuise naturellement.
5. Servir avec une salade de tomate ou du riz blanc...