

## Thon au citron vert sur couscous épicé



### Ingrédients

Pour 4 personnes

400 g filet de thon (qualité Sushi)  
50 g de gingembre frais  
6 feuilles de citron vert Kaffir (disponibles dans les magasins Asia) ou zeste de citron vert, râpé  
100 g de couscous moyen  
env. 0.2 l de bouillon de poulet  
3 - 6 gouttes de TABASCO Brand Pepper Sauce  
1 carotte  
6 oignons nouveaux  
1 gousse d'ail  
1 cs de coriandre fraîche  
1 cc de poudre de curry  
1 cc de miel  
Huile d'olive extra vierge, sel de mer, poivre noir, sauce soja

### Préparation

Pelez et coupez en petits dés le gingembre, la carotte et l'ail. Lavez et taillez les oignons de printemps et coupez-les en fines rondelles. Coupez les feuilles de citron vert en très fines lamelles.

Faire sauter l'ail, les carottes, les oignons verts et la moitié du gingembre dans l'huile d'olive. Assaisonnez avec le Tabasco, ajoutez le couscous et déglacez avec le bouillon de poulet bouillant. Retirer du feu et assaisonner avec les épices (curry, sel, poivre et miel).

Portionner le thon, le poivrer généreusement et le mariner avec un peu de sauce soja, de coriandre hachée, de feuilles de citron vert, d'huile d'olive et de gingembre. Ensuite, chauffez doucement dans un four préchauffé à 70° C pendant environ 8 minutes.

Répartissez le couscous dans les assiettes. Salez les morceaux de thon et disposez-les. Servez rapidement.

Temps de préparation : environ 20 minutes



Haecky Import AG

Duggingerstrasse 15, Postfach, CH-4153 Reinach BL  
Tel.: +41 (0)61 716 81 81, Fax: +41 (0)61 716 81 72; haecky@haecky.ch  
www.haecky.ch