



## Pavé de thon mariné à la « Chermoula »

Temps de préparation : 105 minutes

Niveau : facile

### Ingrédients pour 4 personnes :

8 petits pavés de Thon Germon MSC (environ 500 g)

1 c. à c. de gingembre frais haché

3 gousses d'ail

2 c. à s. de sauce soja

50 g de coriandre fraîche

50 g de persil plat

5 c. à s. d'huile d'olive

1 jus de citron jaune

1 c. à c. de Raz el Hanout

1 c. à c. de piment doux ou fort en poudre

1 c. à c. de curcuma

Sel, poivre



### Préparation :

#### Pour la marinade « Chermoula » :

1. Dans un mixer (cutter ou blender), mettre la coriandre et le persil équeutés, les gousses d'ail, l'huile d'olive, la sauce soja, le jus de citron, le Raz el Hanout, le piment, le curcuma et le gingembre haché puis mixer tous les ingrédients afin de réaliser la marinade.

2. Dans un plat à gratin, mettre quelques cuillères de marinade Chermoula dans le fond, puis disposer les pavés de thon décongelés dessus et recouvrir avec le reste de marinade. Filmer le plat et laisser mariner minimum 1h au réfrigérateur.

#### Pour la cuisson des steaks :

3. Sortir les pavés de thon du plat, enlever la marinade dessus et les faire chauffer dans une poêle antiadhésive à feu vif avec un filet d'huile d'olive 2 à 3 min de chaque côté en faisant attention à ce qu'ils restent rosés au milieu sinon ils seront trop secs.

4. Servir les pavés de thon avec une petite cuillère de marinade dessus et accompagner avec un riz aux amandes ou pilaf et une concassée de tomates en sauce. Décorer avec quelques feuilles de coriandre.