

Marinade pour le thon Saku



- le jus d'un demi citron
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1 c. à soupe de sauce soya.
La Bragg. C'est la meilleure!
Fait de fèves de soya et
d'eau distillée seulement.
- gingembre râpé au goût
- menthe ciselée au goût

- **Couper** des tranches de 3 mm d'épaisseur et les **étaler** dans une assiette.
- **Mettre** la marinade 3-4 min sur le poisson avant de servir.
Le jus de citron va cuire le thon.

INFO : Le thon Saku est doux et il fond dans la bouche.

Il surprend les invités lorsqu'il est servi en entrée et il est idéal pour faire des sushis.

Pour les sushis couper des tranches minces dans le sens de la longueur.

Il change de couleur en dégelant car il est gelé à -65 degré.

4 oz de thon Saku contient 27g de protéine soit environ 25%. Impressionnant!



Suggestion supplémentaire : faire griller de beaux morceaux épais sur chaque côté.
Attention de ne pas cuire le thon trop longtemps. Il doit rester fondant à l'intérieur et rosé.
Nous proposons de le déguster avec pas trop d'assaisonnement, même nature, afin de découvrir une douceur pour le palais.