

## Steak de marlin bleu mariné à la lime et mi-cuit



*Comme le thon, le marlin bleu est aussi bon grillé que cru, alors pourquoi pas une recette qui marie les deux?*

*Mariner les steaks une heure dans une marinade toute simple, comportant notamment un peu de jus de lime. Bien fait: le goût de la lime reste délicieusement vif!*

### Ingrédients : (pour 2 personnes)

- 2 steaks de marlin bleu (175-200 g par personne)
- Jus d'une lime
- 1 c. à table de sauce soya foncée supérieure
- 1 c. à thé d'huile de sésame grillé
- 1 c. à thé de sauce szechuanaise (facultatif; vous pourriez aussi bien utiliser une autre sauce épicée, au goût )
- 1 c. à table de coriandre fraîche ciselée
- Huile de pépins de raisin (pour la cuisson)
- Graines de sésame grillées (facultatif)

### Préparation :

- **Mélanger** le jus de lime, la sauce soya, l'huile de sésame, la sauce szechuanaise, la coriandre et **mariner les steaks de marlin bleu pendant 1h au frigo.**
- **Retirer** les steaks de la marinade et éponger avec du papier absorbant. (sans quoi le liquide reste en surface les fera bouillir plutôt que griller)
- **Griller** à feu vif dans l'huile de pépins de raisin, dans une poêle striée si vous souhaitez obtenir l'effet «cuit sur le grill», en tournant dès que vous obtenez une belle coloration. Il faut environ 1 minute par côté, afin de conserver l'intérieur cru.
- **Servir** et **décorer** de graines de sésame grillées.

### Une autre marinade :

On fait légèrement mariner les darnes de Thon ou de Marlin bleu, ça relève le goût du poisson.

- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

- 1 gousse d'ail
- 30g de graines de sésame
- sel, poivre