



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Carpaccio de thon au citron et aux graines

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de filet de thon rouge
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive fruitée
- 3 citrons
- 2 échalotes
- 2 cuillères à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame blond
- 1 cuillère à soupe de graines de pavot
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Préparation de la recette :

Émincez le thon en tranches très fines. Si besoin, congelez-le 2 heures au préalable pour le couper plus facilement. Disposez-les en rosace dans six assiettes.

Pelez et hachez les échalotes. Pressez le jus de deux citrons. Réservez le dernier pour la décoration. Lavez la menthe.

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre, les échalotes et le jus du citron, puis répartissez sur les assiettes pour couvrir le thon.

Parsemez de graines et couvrez les assiettes de film alimentaire. Placez au frais pour 1 heure.

Servez bien frais