

Pavé de thon aux épices et sauce marocaine

Ingrédients

<i>4 pavés</i>	<i>Thon rouge de 150 à 175 g chacun</i>
<i>100 ml</i>	<i>Huile d'olive</i>
<i>2 gousses</i>	<i>Ail dégermé et écrasé</i>
<i>1</i>	<i>Jus de lime</i>
<i>2 branches</i>	<i>Coriandre fraîche</i>
<i>1 c. à soupe</i>	<i>Harissa</i>
<i>½ c. à thé</i>	<i>Cumin moulu</i>
<i>¼ c. à thé</i>	<i>Cannelle moulue</i>
<i>150 g</i>	<i>Mélange d'olives marocaines (noires, mauves et vertes)</i>
<i>4 c. à soupe</i>	<i>Arachides grillées et concassées</i>
	<i>Sel avec modération et poivre au goût</i>
<i>1 c. à soupe</i>	<i>Fécule de maïs diluée dans un peu d'eau</i>

Méthode

- 1. Mélanger l'huile avec les 7 ingrédients suivants et verser sur les pavés de thon rouge. Bien mélanger et laisser mariner 1 heure au froid.*
- 2. Sortir les pavés de la marinade, les égoutter et les faire griller sur le barbecue à chaleur moyenne élevée environ 5 à 6 minutes par côté (pour ma part, je garde le thon mi-cuit à cœur).*
- 3. Chauffer la marinade avec les olives et les arachides environ 5 minutes. Ajouter la fécule diluée et prolonger la cuisson 2 minutes en remuant avec une cuillère de bois.*
- 4. Servir avec une garniture de ratatouille provençale ou couscous et pois chiches.*