

Thon

# pavé de thon

mélanger

2 jus de citrons verts

1/2 cs huile d'olive

2 gousses d'ails en petits morceaux

thon dans bol avec mélange

19h40 ->

4 à 6 min par cm

essai sauce :

huile olive + coriandre + piment + gingembre + sel + poivre