



BROCHETTE DE THON AU BACON

Pour 4 personnes — Préparation : 20 min. — Cuisson : 15 min.

Ingrédients :

- 600 g de thon frais (sans la peau)
- 16 tranches de Bacon ISLA DELICE (soit 2 barquettes)
- 1 poivron rouge
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- Un filet d'huile d'olive
- 1 cuiller à soupe de graines de sésame
- Sel et poivre
- 4 brochettes en bois

Préparation :

- Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).
- Préparez la marinade : mélangez la sauce soja, l'huile d'olive et les graines de sésame
- Découpez le thon en 16 gros cubes (2-3 cm de côté).
- Epépinez le poivron et enlevez les filaments blancs, puis détaillez-le en
- Faites mariner le poivron et le thon ensemble environ 1/2 journée
- Enveloppez chaque cube de thon d'une tranche de Bacon ISLA DELICE, et constituez 4 brochettes de 4 cubes et de 3 poivrons.
- Posez les brochettes sur la grille et enfournez 15 min.