**Carpaccio de thon fumé au miel**

**filet de thon fumé**
**huile de sésame**
**huile d'olive**
**miel liquide**
**graines de sésame**
**ruccola**

**poivre rose
gros sel
tomates cerises
mini-concombres
carottes jeunes
ciboulette
pain grillé**

Faites une vinaigrette de miel avec des parts égales d'huile d'olive et d'huile de sésame. Faites griller les graines de sésame. Coupez en deux les tomates cerises de différentes couleurs. Coupez des petites carottes et des mini-concombres sur des bâtonnets d'environ cinq centimètres.

Aplatissez les tranches de pain grillé (100% mie) avec un marteau à viande et coupez-les en deux. Vaporisez-les avec de l'huile d'olive et pressez-les dans des petits anneaux. Mettez-les sur une plaque de cuisson dans un four préchauffé à 200°C.

Laissez-les griller pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que le pain se décolore. Sortez-les des anneaux et laissez-les refroidir. Remplissez-les avec les bâtonnets de légues et quelques tiges de ciboulette.

**Dans l'assiette** : quelques tranches de thon très fines, arrosées de vinaigrette et de graines de sésame. A côté, un cylindre de pain et les tomates. Terminez par des grains de poivre rose, du gros sel himalayen et du ruccola.