

Thon coconuts



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
36581	Steak de filet de thon albacore sans peau sans arêtes 140/160 g	1.2 Kilo
160253	Purée de patates douces 2,5 kg	1.2 Kilo
7321	Beurre plaquette doux 82% MG 250 g Sélection du Quotidien	50 Gramme
	Jus de citron	0.01 Litre
	Lait de coco	0.2 Litre
	Fumet de poisson	0.5 Litre
	Cacahuètes	100 Gramme
	Fruits secs : raisins, pignons de pin, abricots	100 Gramme
	Huile d'olive	0.2 Litre

Etapas de préparation

- Pour la sauce :**
faire étuver les fruits secs à l'huile d'olive. Déglacer au jus de citron, ajouter les cacahuètes concassées et le fumet de poisson. Rectifier l'assaisonnement, finir avec le lait de coco. Faire réduire. Réserver.
- Pour la cuisson du steak de thon mi-cuit :**
avec ou sans décongélation, au four à chaleur sèche 200/220°C
- Remonter en température la purée avec une noisette de beurre, au four à chaleur sèche à 150/160°C