

Pavé de thon en croutes d'herbes au bouillon et ses légumes croquants



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
	Butternut	600 Gramme
	Poireaux	200 Gramme
	Oignon rouge	200 Gramme
	Mini navet	200 Gramme
	Mini fenouil	100 Gramme
	Bouillon de légumes	1 Litre
	Coriandre fraîche	50 Gramme
	Graine de sésame	30 Gramme
	Gros sel	500 Gramme
	Huile de colza	25 Centilitre
	Herbes	20 Gramme
	Coriandre	20 Gramme
	Aneth	20 Gramme
	Persil plat	20 Gramme
	Ciboulette	20 Gramme

Etapas de préparation

- 1 Découper l'ensemble des légumes, les pocher dans le bouillon et finir avec les oignons rouges sans les faire cuire.
- 2 Hacher finement les herbes. Réserver.
- 3 Après décongélation de la longe dans son sous vide d'origine, mettre à mariner au gros sel pendant 4 heures. Rincer et bien essuyer.

Pavé de thon en croutes d'herbes au bouillon et ses légumes croquants

- 4 Passer la longe au pinceau avec l'huile de colza puis la rouler dans les herbes. Ensuite, tailler un beau pavé.
- 5 Au moment du dressage, déposer les légumes, le pavé de thon puis le bouillon très chaud.