

Steak de thon Albacore aux légumes du soleil



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
36581	Steak de filet de thon albacore sans peau sans arêtes 140/160 g	10 Pièce
5497	Poêlée méridionale 2,5 kg Minute Bonduelle	1.7 Kilo
20086	Ail coupé 500 g PassionFroid	30 Gramme
244549	Basilic coupé CE2 500 g Bon&Engagé	10 Gramme
277403	Tomates confites 1 kg Bon&Engagé	400 Gramme
	Jus de citrons jaunes et verts	100 Gramme
	Zeste de citrons jaunes et vert	50 Gramme
	Persil plat	20 Gramme
	Huile d'olive	20 Centilitre
	Sel	PM
	Poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Préparer une marinade à base de jus et de zestes de citrons jaunes et verts, de persil plat et d'ail. Saler, poivrer. Réserver
- 2 Marquer le steak de thon au four sur plaque grillagée à 250°C
- 3 Sortir le poisson à 54°C cuit à coeur puis ajouter la marinade de tomates dessus. Laisser tiédir en table chaude
- 4 Remonter en température en bac gastro fermé la poêlée méridionale à 160-180°C pendant 20 à 30 minutes
- 5 Rectifier l'assaisonnement avant de servir. Finir avec du basilic

Steak de thon Albacore aux légumes du soleil