

Thon caramélisé, printanière de légumes



Préparation : 25 mn

Marinade : 30 mn

Cuisson : 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de thon de 130 g pièce environ

1 botte d'asperges vertes

1 poivron rouge

200 g de fèves décortiquées

2 gousses d'ail

20 g de beurre

2 c à s d'huile d'olive

1 c à s de graines de sésame

1/2 c à c de miel

3 c à s de sauce soja

1 c à c de harissa

Sel

Peler et hacher l'ail. Faire mariner les pavés de thon 30 mn avec la sauce soja, la harissa, le miel et l'ail.

Éplucher le poivron et les asperges. Tailler le poivron en julienne, l'ébouillanter et l'égoutter. Couper la pointe des asperges et les cuire à la vapeur 4 à 5 mn. Les réserver.

Tailler la tige des asperges en tronçons et les poêler dans le beurre 5 mn avec les lanières de poivron en remuant. Ajouter les fèves et les pointes d'asperges et laisser étuver 5 mn sur feu doux. Saler et saupoudrer de sésame.

Poêler les pavés de thon dans l'huile 3 à 4 mn, les disposer dans les assiettes avec les légumes et servir aussitôt.

Vin conseillé : un rosé de Provence

Pour ceux qui aiment très épicé il est possible de doubler la quantité de harissa. On peut également ajouter un peu de gingembre frais haché dans la marinade.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>