

Pavé de thon roulé dans une feuille de jambon puis rôti

Bouillon de cocos et girolles au pistou

Coulis de poivrons grillés

Ingrédients pour 6 personnes :

6 pavés de thon de 150g chacun, huile d'olive, assaisonnement, 6 tranches de jambon cru

Pour le bouillon de cocos et girolles :

300g de haricots coco frais, 200g de girolles, huile d'olive, beurre, 1 sachet de bouillon Ariake de bœuf ou 3 cubes de bouillon de pot au feu, assaisonnement, Maïzena, 100g de pistou

Coulis de poivron :

1 oignon, 1 boîte de poivron « piquillos », assaisonnement, huile d'olive, 100g de lardons fumés

Les pavés de thon :

Rouler chaque pavé de thon dans une tranche de jambon cru.

Les poêler dans une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive et un peu de sel.

Laisser cuire à l'unilatérale jusqu'à obtenir une belle couleur dorée.

Au dernier moment retourner les pavés dans la poêle et laisser tirer 1mn avant de dresser.

Les cocos :

Cuire les cocos dans un litre d'eau, un filet d'huile d'olive et le sachet de bouillon Ariake pendant 30mn environ jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Nettoyer les girolles, les laver et les couper en petits morceaux de la taille des haricots.

Egoutter les cocos et réduire le bouillon de cuisson jusqu'à ½ litre.

Lier très légèrement avec une pointe de Maïzena et monter cette sauce avec 1 cuillère de beurre.

Ajouter les cocos, les girolles crues. Cuire 1mn pour rendre les girolles tendres. Ajouter le pistou.

Dressage :

Napper le fond des assiettes creuses avec le coulis de poivron.

Déposer une bonne louche de bouillon de cocos.

Poser les pavés de thon dessus.