



Thon frais vinaigrette aux petits légumes



4










15 min



Facile

Ingrédients

-  4 pavés de thon
(150g/personne)
-  20 cl de vinaigre
balsamique
-  2 citrons verts
-  20 cl d'huile d'olive
-  1 carotte
-  1 navet long
-  1 courgette
-  1 noisette de beurre

Préparation

Étape 1 :

La veille : mettre à mariner les pavés de thon avec le vinaigre balsamique, le citron vert et l'huile d'olive puis réserver au frais

Étape 2 :

Le lendemain : râper la courgette, la carotte et le navet long
Blanchir les légumes rapés 1mn dans l'eau bouillante puis refroidir

Étape 3 :

Egoutter les pavés de thon puis garder la marinade
Mettre tous les légumes blanchis dans la marinade et vérifier l'assaisonnement

Étape 4 :

Poêler le thon avec la noisette de beurre 1 minute de chaque côté
Servir avec les légumes marinés dessus