



Lomo de thon rouge aux épices



4 personnes



35 minutes



15 minutes

Ingrédients :

- 500 g. de thon rouge
- 20 g. de quatre épices
- 10 g. de curry
- 3 x 50 g. d'huile d'olive
- 4 poivrons rouges



- 1 botte de persil plat
- 1 botte de pousses d'épinards
- 1 botte de basilic
- 20 g. fleur de sel, poivre

Recette :

Eplucher les pommes de terre, tailler de grosses frites, les pocher dans une friteuse à 140°C.

Peler les poivrons, les tailler en lanières, puis les confire avec 50g d'huile d'olive, assaisonner.

Equeuter, et laver le persil plat, les pousses d'épinard et le basilic, mixer le tout avec quelques gouttes d'eau, l'huile d'olive, sel et poivre.

Tailler le thon en 4 morceaux, les paner dans le mélange (quatre épices, curry, fleur de sel), les saisir fortement dans une poêle sur toutes les faces sans les cuire.

Cuire les frites dans une huile à 180°C.

Dans une assiette, disposer : les frites dans un verre, les poivrons confits dans une cuillère, le lomo de thon en tranches et un trait de sauce aux herbes.