

## THON POËLÉ AU FENOUIL MARINÉ



### INGRÉDIENTS

10 

- 1750 g de thon
- 315 g de roquette
- 200 g de tapenade de figes Bresc
- 150 g de jus de citron
- 100 g d'huile d'olive
- 75 g de parrillada aio e Lemone Bresc
- 50 g de graine de fenouil
- 25 g de purée de citronnelle Bresc
- 3 fenouil
- poivre et sel

### PRODUITS BRESC UTILISÉS



Parrillada Aio e Lemone  
450g



Purée de citronnelle 450g



Tapenade de figes 325g

### MÉTHODE DE PRÉPARATION

Râper le fenouil à la mandoline, et mariner dans l'aio e lemone, de préférence sous pression (sous vide). Détailler 10 beaux steaks de thon. Saupoudrer de poivre, sel et graine de fenouil. Faire une vinaigrette avec le jus de citron, l'huile d'olive et la purée de citronnelle, saler et poivrer. Saisir le thon dans l'huile afin que l'extérieur brunisse mais que le poisson à l'intérieur reste bien rouge. Dresser la salade de fenouil sur une assiette et y déposer le thon. Garnir de roquette à la vinaigrette au citron, et d'une quenelle de tapenade de figes. Disperser quelques gouttes de vinaigrette au citron tout autour sur l'assiette.