Thon poêlé au fenouil mariné



Ingrédients

10

- 1750 g de thon
- 315 g de roquette
- 200 g de tapenade de figues 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

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 figues. Disperser quelques gouttes de vinaigrette au citron tout autour sur l'assiette.

Produits Bresc utilisés



Bresc Parrillada Aio e Lemone 450g



Bresc Purée de citronnelle 450g



Bresc Tapenade de figues 325g

Bresc BV Jakobsstaf 6 4251 LW Werkendam The Netherlands T. +31 (0) 183 200 000