

PÊCHE AU THON REVISITÉE AU SUREAU



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Pêches	160 gr (en boîte)
Pastis	1 c. à c.
Gingembre	0.50 c. à c.
Grappes de sureau	3 pc
Beurre	10 gr
Steack de thon	360 gr
Huile d'olive	1 c. à c.
sel	1 pincée
Gros sel	1 pincée
Poivre en grain	

Préparation

1. Préparer les pêches : réaliser des billes de pêches avec une cuillère parisienne.

2. Les mariner dans le jus de la boîte additionné du pastis et du gingembre moulu. Réserver.

3. Réaliser le beurre de sureau. Nettoyer et égrapper les baies de sureau. Les faire éclater à feu vif et laisser réduire quelques minutes. Passer au chinois. Monter au beurre, saler. Réserver.

4. Chauffer doucement les pêches dans leur jus et réserver.

5. Saisir rapidement les steaks de thon à l'huile, à feu vif sur les deux côtés, saler (gros sel) et poivrer.

6. Les débiter en 4 morceaux. Servir rapidement accompagné d'une bille de pêche et d'un peu de beurre de sureau.

7. PS: Dans cette recette, le thon peut être remplacé par un autre poisson dont la pêche est plus durable, ou par un poisson d'eau douce (truite..)
