

darne de thon grillé avec sauce verte



Temps de préparation: 10 minutes + marinade

Temps de cuisson: 5-6 minutes

ingrédients

100g de steaks de thon frais

2 c. à soupe de jus de citron

½ c. à soupe de poivre

1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce verte:

1 botte de cresson

2 c. à soupe de basilic frais feuilles

1 gousse d'ail

2 c. à soupe de jus de citron

2 c. à soupe d'huile d'olive

method

Place les steaks de thon dans une assiette, mélanger le jus de citron, poivre et huile et verser sur le poisson. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes, en retournant une fois.

Pour faire la sauce verte, mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire avec de l'eau 2 cuillères à soupe froide et mélanger pour former une pâte lisse. Assaisonner au goût.

Chauffer une grande poêle à gril et quand chaude, ajouter les darnes de thon. Faites cuire pendant 5-6 minutes, en tournant une fois jusqu'à ce que le poisson soit grillé des deux côtés, mais encore un peu rosé au milieu. Servir avec la sauce verte et une salade.