

## LA TABLE DE POL - LORGUES

# NOISETTES DE THON A LA PLANCHA, PETIT CARPACCIO ET MOHI, LEGUMES CROQUANTS.

Nombre de personnes : 4

Difficulté : facile

Coût : 5euro/personne

Temps de préparation : 20 minutes

## Ingrédients :

---

4 pavés de thon, 1/2 chou-fleur, 1/2 brocoli, 1/2 poivron, 20 fèves, 1 bâton de citronnelle, pousses de salade, germes de poireaux, vinaigre balsamique réduit, 50gr de riz, 1 tomate cerise.

## Réalisation :

---

Disposer une tranche de thon pour le carpaccio. Poser le mahi dessus et disposer les légumes harmonieusement.

Disposer les noisettes de thon, assaisonner d'un trait d'huile d'olive et fleur de sel.

Cuire le riz et le laisser gonfler. Cuire le chou-fleur et le brocoli et les rafraîchir dans l'eau glacée. Tailler le poivron en lanières. Laver les pousses. Couper la citronnelle en bâtonnets.

Tailler dans le pavé deux fines tranches de thon pour le carpaccio et pour le mahi. Former une boule de riz, assaisonner et vinaigrer. L'enrouler dans la 2ème tranche.

Poêler le steak de thon dans l'huile bouillante 20 secondes sur chaque face. Trancher en 3 noisettes.