

Escalope de thon sautée aux courgettes

FACILE

TEMPS DE PREPARATION

45 mn

TEMPS DE CUISSON

5 mn

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 8 tranches de thon de 125g chacune
- 1,4kg de courgettes
- 600g de champignons de Paris frais
- 300g de tomates fraîches
- 250g de citrons
- 800g de pommes fruits
- 40g de câpres
- 150g de ketchup
- 400g de beurre
- 1/2l d'huile d'olive
- 10g de thym
- 100g de persil
- 5cl de vinaigre de vin
- 150g de farine
- Sel, poivre

MATERIEL

- 1 poêle
- 1 planche à débarrasser
- 1 petit couteau
- 1 calotte ou saladier
- 1 plaque à débarrasser

LA NOTE DU TROUBADOUR

Cette recette est inspirée de Joël Robuchon. Elle permet d'utiliser les produits de notre fenua en développant un éventail d'arômes.



Élaboration de la recette

- 1) Laver les courgettes. Sans les peler, les couper en biais en tranches d'un demi centimètre d'épaisseur environ.
- 2) Préparer les pluches de persil et réserver au frais.
- 3) Monder et épépiner les tomates puis les couper en petits dés.
- 4) Peler les citrons, détacher les quartiers et les couper en petits dés.
- 5) Peler les pommes, les couper en petits dés et les faire rissoler rapidement au beurre.
- 6) Tailler les champignons de Paris en petits dés et les faire sauter vivement au beurre.
- 7) Fariner les tranches de courgettes. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Y plonger les courgettes, les faire frire d'un côté puis retourner. Égoutter sur un papier absorbant. Saler, poivrer et saupoudrer de thym.
- 8) Faire fondre 150g de beurre dans une poêle. Ajouter le ketchup en fouettant, puis les câpres, le citron, les tomates, les champignons et les pommes.
- 9) Sauter rapidement chaque escalope de thon.
- 10) Dressage : Ranger les courgettes en éventail sur le haut d'une assiette chaude. Poser le pavé de thon au centre et couvrir entièrement avec la garniture.