

# Fricassée de thon au réa Tahiti



## Élaboration de la recette

1) Tailler des médaillons dans les filets de thon de 110 à 120g et réserver au frais.

2) Confectionner la tomate concassée. Suer les oignons ciselés ajouter la tomate, l'ail écrasé, le bouquet garni et cuire à découvert. Assaisonner et réserver.

3) Préparer la garniture. Éplucher et détailler en dés les bananes, les mangues et l'ananas. Sauter séparément au beurre chaque fruit et réserver au chaud.

4) Confectionner le beurre manié, presser le lait de coco et réserver.

5) Éplucher et râper le réa. Réaliser le fumet de poisson auquel vous ajouterez le réa râpé.

6) Saler, poivrer les médaillons de thon, les fariner. Dans une sautoir, saisir les médaillons dans l'huile et le beurre chaud. Recouvrir les médaillons du fumet de poisson au réa. Couvrir et laisser cuire entre 5 et 7 minutes au four. Au terme de la cuisson, lier la sauce et passer au chinois. Ajouter le lait de coco et ne plus faire bouillir.

7) Dressage : Déposer le poisson dans l'assiette, napper de sauce. Disposer les fruits sautés. Parsemer d'une pointe de persil haché. Servir chaud.

**MOYENNEMENT FACILE**

**TEMPS DE PREPARATION**

1 h

**TEMPS DE CUISSON**

45 mn

**INGREDIENTS POUR 8 PERS**

- 8 filets de thon de 150 à 200g chacun soit environ 1,6 kg de poisson
- 100cl d'huile
- 80g de beurre
- 160g de farine
- 150g de réa Tahiti
- 1l de fumet de poisson
- 1 noix de coco râpée
- 300g tomates fraîches
- 1 bouquet garni
- 2 gousses d'ail
- 50g d'oignons
- 1 ananas
- 200g de bananes
- 200g de mangues
- Persil
- Sel, poivre et 1 pincée de sucre

**MATERIEL**

- 1 plaque à débarrasser
- 2 sautoirs ou casserole basses
- 1 planche à découper
- 1 petit couteau
- 1 râpe ou un petit couteau
- 1 casserole moyenne

**LA NOTE DU TROUBADOUR**

Cette préparation est un ragoût ancien, raidi à feu doux avec une garniture aromatique, ici le réa. Cet apprêt sera rehaussé d'une garniture de bananes, de mangues et d'ananas.