



STEACK DE THON ROUGE AUX AROMATES

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 steaks de thon rouge de 150 gr
- 800 gr d'arêtes de thon
- 80 gr de tomates
- 100 gr de vinaigre de xérès
- 200 gr de sauce soja
- 20 gr de ciboulette
- 120 gr d'huile d'olive
- 60 gr de câpres à queue
- 20 gr d'olives de Kalamata
- Quelques feuilles de roquette
- 80 gr d'oignons frits
- 40 gr de croûtons de pain
- 80 gr de citron
- 20 gr d'ail
- 100 gr de carotte
- 60 gr de jus de poisson
- Sel et poivre du moulin



Progression

Découper la tranche de thon à la taille souhaitée pour en faire un steak épais et généreux.
Le saisir dans une poêle huilée généreusement sur chaque côté, assaisonner de sel et poivre et réserver.

Pour la préparation du jus de thon, faire suer les arêtes, les oignons, les carottes, l'ail à huile d'olive.

Déglacer avec le xérès et sauce soja. Passer au chinois la préparation.

Découper en tartare les tomates, le citron en dés et émincer en bâtonnets la ciboulette.
Découper les olives et mélanger le tout avec de l'huile d'olive, assaisonner et ajouter les dés de citron.

Pour les croûtons, faire fondre le beurre dans une poêle bien chaude.

Faire colorer les cubes de pain préalablement découpés, et assaisonner et réserver.

Faire chauffer l'huile de friture. Paner les rondelles d'oignons dans la Maïzena, puis les faire frire sans trop de coloration. Assaisonner et réserver.

Dressage

Poser le steak de thon au centre de l'assiette.

Déposer les éléments de la garniture sur le dessus. Décorer avec quelques feuilles de roquette.

Arroser de jus de thon, terminer par y déposer les croûtons. Dégustez !



Chef Stéphane COCO
Chef exécutif Conrad Bora Bora Nui