



THON GRILLE SAUCE VIERGE

Pour 4 personnes

- 4 médaillons de 120 gr de thon frais
- 3 belles tomates, pelées, épépinées
- 1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 ou 4 gousses d'ail pelées, dégermées, émincées
- Persil plat (que vous aurez haché menu), avec basilic et de la ciboulette

Recette :

1. Mettez dans un bol « tomates, ail, huile, citron » sauf les herbes.
Un peu de sel et de poivre moulu. Mélangez et laissez reposer une ou deux heures.
2. Ajoutez les herbes fraîches juste avant de servir.
3. Badigeonnez la tranche de thon d'huile d'olive. Faites la cuire une minute de chaque côté. Voilà c'est prêt.
4. Garnir avec un peu de taboulé, de la sauce et servir.

Juin 2005, Daniel Chuat – Philippe Liaudet – Pierre-Alain Duc – Michel Blanc