

Pavé de thon rouge mariné aux agrumes, Romarin et thym frais

Ingrédients

<i>6 pavés</i>	<i>Thon rouge de 150 g chaque - Poissonnerie Gidney's</i>
<i>2</i>	<i>Oranges - Jardin du Marché tous les fruits et légumes</i>
<i>3</i>	<i>Limes</i>
<i>250 ml</i>	<i>Jus de palourde - Poissonnerie Gidney's</i>
<i>3 gousses</i>	<i>Ail haché</i>
<i>2 c. à soupe</i>	<i>Gingembre râpé</i>
<i>50 ml</i>	<i>Huile d'olive - Viva marché Écobio</i>
<i>½ c. à thé</i>	<i>Muscade</i>
<i>1 bouquet</i>	<i>Thym et romarin (2 branches de chaque)</i>
<i>½ c. à thé</i>	<i>Sel de la mer Morte et fleur d'ail de la Tapani - Vrac en folie</i>
	<i>Poivre du moulin au goût</i>

Méthode

- 1. Râper les zestes d'une orange et d'une lime et presser le jus des agrumes.*
- 2. Verser dans une casserole le jus, les zestes et les 7 ingrédients suivants. Chauffer à ébullition et laisser infuser avec un couvercle environ 15 minutes. Laisser refroidir.*
- 3. Verser la préparation obtenue au point 2 sur les pavés de thon et laisser mariner 1 heure ou 2 heures au réfrigérateur. Égoutter les pavés et les éponger sur du papier absorbant.*
- 4. Chauffer le barbecue ou une poêle striée à chaleur moyenne élevée et cuire les pavés 3/4 minutes sur chaque côté. Badigeonner le poisson avec la marinade pendant la cuisson (ce poisson peut se cuire rosé). Poivrer au moulin et servir accompagné d'une salade d'endives et de quartiers de mandarine assaisonnée d'une vinaigrette classique saupoudrée d'estragon.*

Note *Si vous voulez une sauce d'accompagnement, passer la moitié de la marinade, la chauffer et ajouter 125 ml de crèmeuse de soya Belsoy.*