



 2   45 minutes

THON ROUGE ALBACORE EN TARTARE & POÊLÉ



LENTILLES VERTES COMME UN DAL

INGRÉDIENTS

2 pavés de thon
1 carotte
1 échalote
1 tomate
1 citron
coriandre fraîche
80 g de lentilles vertes
thym

sel, poivre
piment d'Espelette
huile d'olive
50 g de beurre
25 cl de crème entière
1 cuillère à café de ras el-hanout
50 cl de bouillon de volaille

1
Éplucher et tailler la carotte en brunoise. Hacher finement l'échalote. Dans une casserole, faire fondre l'échalote avec 30 g de beurre, incorporer la brunoise de carotte avec le thym. Laisser cuire 2 minutes et ajouter les lentilles vertes, tout en remuant, 2-3 minutes encore. Verser le bouillon de volaille. Couvrir et cuire à feu doux pendant 20 minutes. Surveiller la cuisson et rajouter un peu d'eau si besoin. Egoutter les lentilles, ajouter la crème et le ras el-hanout.

2
Laver, épépiner et découper la tomate en dés. Ciseler la coriandre. Découper le premier pavé de thon en fines tranches, puis tailler celles-ci en petits cubes. Dans un saladier mélanger le thon avec les dés de la tomate, assaisonner, ajouter l'huile d'olive, le zeste de citron et la coriandre.



**NOTE
DE GRAND-PI**

Le ras el-hanout est un mélange d'épices et d'herbes aromatiques du Maghreb



3
Assaisonner le deuxième pavé de thon et le poêler avec 30 g de beurre, 2-3 minutes sur chaque face. Conserver le beurre de cuisson.

4
Trancher le pavé de thon en deux. Disposer le thon d'un côté de l'assiette, arroser avec le beurre de cuisson. Déposer le tartare de thon de l'autre côté de l'assiette. Servir les lentilles à part.