



Thon façon saltimbocca, risotto express au basilic

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

Pour les escalopes de thon

- 400 g de thon rouge albacore
- 8 petites feuilles de sauge
- 4 petites tranches de speck (jambon fumé italien)

Pour le risotto au basilic

- 200 g de riz Perle
- 40 cl de bouillon de légumes
- 8 pointes d'asperges vertes
- 80 g de petits pois frais écosés
- 30 g de parmesan
- 20 g de beurre demi sel
- 1 botte de basilic
- 1 citron jaune bio
- 1 filet d'huile d'olive vierge extra

1. Mixer grossièrement le parmesan, le beurre, les zestes de citron jaune et le basilic. Conserver cette préparation dans une boîte alimentaire FoodSaver®.
2. Tailler 8 petites escalopes de thon, glisser une tranche de speck entre deux escalopes, déposer deux feuilles de sauge sur le thon. Glisser les escalopes dans un sac alimentaire et faire le vide Avec l'appareil FoodSaver®. Cela permet de concentrer les parfums de la sauge et du speck et, si besoin, de mieux conserver les aliments.
3. Cuire le riz 8 minutes dans le bouillon de légumes, ajouter les pointes d'asperges et les petits pois et poursuivre la cuisson 3 Minutes. Hors du feu, incorporez le mélange parmesan-citron-basilic, mélanger et servir le risotto avec les escalopes de thon préalablement saisies quelques instants à feu vif dans une poêle avec l'huile d'olive.

© Sonia Ezgulian pour [FoodSaver®](#)