



Thon albacore snacké à la truffe

Niveau de difficulté : facile

Temps de réalisation : 30 minutes

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

- 150 g de thon albacore
- 150 g de légumes de saison (carottes, petits pois, courgettes...)
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia à la truffe d'été « Artisan de la Truffe »
- Huile d'olive saveur truffe noire « Artisan de la Truffe »
- 3 belles cuillères à soupe d'un mélange de graines (courge, noisettes & pistaches)
- Sel & poivre

1. Coupez le thon albacore en cubes épais.
2. Taillez les légumes puis les cuire avec un couvercle sur feu doux avec un peu d'eau, d'huile d'olive et de miel à la truffe.
3. Torréfiez les graines dans une poêle avec du miel truffé jusqu'à caramélisation.
4. Dorez chaque face des cubes de thon sur feu vif. Le cœur du poisson doit rester mi-cuit.
5. Dressez l'ensemble dans une assiette creuse.
6. Parsemez du mélange de graines au miel et terminer par un filet d'huile d'olive.