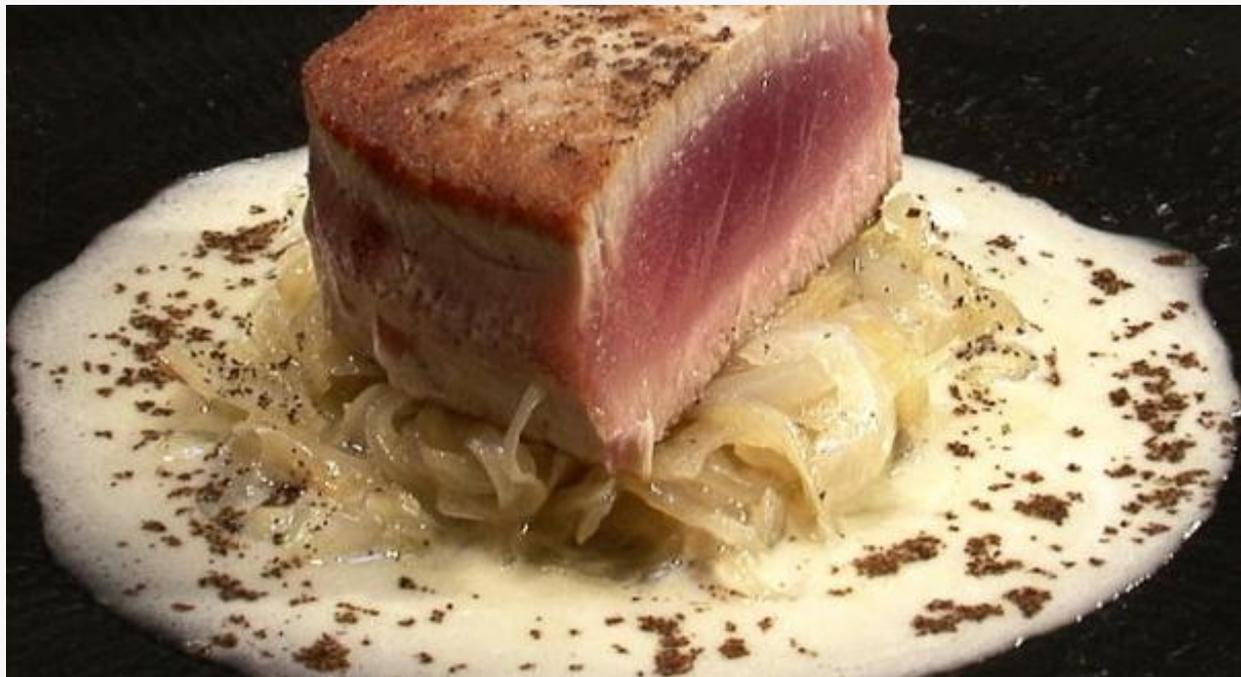


Poissons

Pavé de thon rouge, sauce au café et oignons confits



40 min **10 min** **30 min** **0** **441**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la cuisson des pavés

600 g **Pavé(s) de thon**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 g **Café moulu**
 1 **Sel**

Ingrédients pour le confit d'oignons

1 kg **Oignon(s)**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**

Ingrédients pour la sauce

25 cl **Bouillon de volaille**
 30 g **Beurre**
 2 g **Café moulu**
 1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la compotée d'oignons

- 1 A l'aide d'un couteau d'office, éplucher les oignons, ôter le germe puis les émincer finement avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 2 Verser un filet d'huile d'olive dans une casserole et faire chauffer sur feu vif. Ajouter les oignons émincés et mélanger avec une cuillère en bois.
- 3 Assaisonner de sel puis couvrir. Baisser sur feu doux et laisser compoter pendant une dizaine de minutes.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Verser le bouillon de volaille dans une autre casserole puis porter à ébullition.
- 2 Veiller à mélanger les oignons régulièrement.
- 3 Lorsque le bouillon est à ébullition, le laisser réduire de moitié puis ôter du feu.
- 4 Dans le bol du blender, verser le bouillon de volaille, le sel, le café et le beurre. Mixer jusqu'à ce que le mélange

soit homogène. Débarrasser dans un saladier.

Étape 3

Cuisson du pavé de thon

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec un filet d'huile d'olive.
- 2 Assaisonner le pavé de thon de sel et d'un peu de café. Mettre le poisson dans la poêle chaude et laisser cuire sur une face.
- 3 Assaisonner l'autre face de sel et de café puis retourner le pavé pour le faire dorer de l'autre côté.
- 4 Mélanger la compotée d'oignon puis ôter du feu et réserver au chaud.
- 5 Lorsque le pavé de thon est cuit sur les côtés mais encore rosé au centre, débarrasser sur une assiette.

Étape 4

Dressage

- 1 Couper le pavé de thon en deux parts à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 A l'aide d'une cuillère, disposer de la compotée d'oignon au centre d'une assiette de dressage puis déposer le pavé de thon dessus.
- 3 Verser la sauce autour du pavé puis décorer de quelques grains de café avant de servir.