



*Poissons*

## Pavé de thon mariné et poelé



**1h15** **10 min** **5 min** **1h** **394**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les pavés

4 **Pavé(s) de thon**  
15 cl **Vin blanc**  
1 **Citron(s)**  
1 **Bouquet garni**  
5 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Herbes de Provence**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Presser le citron afin d'en extraire le jus.
- 2 Dans le plat, mélanger le vin blanc, un filet d'huile d'olive, le jus de citron et le bouquet garni.
- 3 Déposer les pavés de thon dans la marinade et retournez-les.
- 4 Recouvrir d'un film alimentaire et laissez reposer au frais pendant 1 heure.

### Étape 2

Cuisson

- 1 Sortir les pavés de thon de la marinade et les déposer sur une feuille de papier absorbant.
- 2 Verser de l'huile d'olive dans une poêle et la faire chauffer à feu vif.
- 3 Faire revenir les pavés dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- 4 Les faire cuire quelques minutes de chaque côté, suivant la cuisson souhaitée.

### Étape 3

## Finition et dressage

- 1 Faire réduire la marinade dans une petite casserole sur feu vif.
- 2 Dresser les pavés dans des assiettes et napper avec la marinade réduite.
- 3 Décorer avec des herbes de provence et servir.