



Poissons

Thon en croûte façon crumble



55 min **10 min** **15 min** **30 min** **393**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation du crumble

- 1 Couper le beurre froid en dés.
- 2 Le beurre doit être froid afin de pouvoir aisément réaliser la pâte à crumble.
- 3 Dans le saladier verser la farine, les graines de sésame, le beurre en petits morceaux, le parmesan et 2 cuillerées à soupe d'estragon.
- 4 Émietter du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux. Réserver au frais 30 minutes.
- 5 Préchauffer le four à 200°C(Th.6-7) Répartir le crumble sur la feuille de papier sulfurisé.
- 6 Faire cuire 10 minutes environ.
- 7 Le crumble est cuit lorsqu'il est doré. Laisser tiédir hors du four.

4 Pavé(s) de thon

45 g **Farine**
35 g **Parmesan**
35 g **Beurre**
20 g **Sésame blanc**
3 c. à soupe **Estragon**
2 **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
2 c. à soupe **Sauce soja**
0.5 c. à café **Gingembre en poudre**

Étape 2

Préparation des pavés de thon

- 1 Dans un bol, fouetter 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, la sauce soja, le restant d'estragon, le vinaigre et le gingembre. Réserver.
- 2 Faire revenir pendant 2 à 3 min de chaque côté les

pavés de thon dans une sauteuse bien chaude, avec un filet d'huile d'olive.

- 3 Éviter de trop cuire le thon, en gardant le cœur des pavés rosés. Plus les pavés de thon seront fins plus le temps de cuisson sera court.
- 4 C'est l'étape un peu délicate de la recette.
- 5 Les déposer dans le plat de service et couvrir.
- 6 Baisser le feu, déglacer la sauteuse avec la sauce et faire frémir une minute à peine.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser dans un bol.
- 2 Répartir le crumble sur les pavés de thon. Servir immédiatement accompagné de la sauce.