



*Poissons*

## Picatta de thon



**1h30** **20 min** **10 min** **1h** **421**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la picatta

320 g **Thon**  
1 **Citron(s)**  
2 c. à soupe **Persil plat**  
200 g **Riz Blanc**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Sel**  
1 **Poivre cinq baies**

### Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Laver le persil, le ciseler et le mettre dans un bol.
- 2 Éplucher et couper l'ail en morceaux puis le mettre dans le bol avec le persil.
- 3 Couper le citron en deux et prélever le jus d'une moitié dans un presse-agrumes puis le verser dans le bol.
- 4 Verser l'huile dans le bol avec le persil, l'ail et le jus de citron.
- 5 Fouetter le tout à l'aide d'une fourchette pour obtenir un mélange homogène.

### Étape 2

Préparation de la piccata de thon

- 1 Éliminer la peau des tranches de thon.
- 2 Disposer les tranches dans une assiette creuse.
- 3 Les assaisonner avec la marinade en les retournant une fois.
- 4 Faire mariner les tranches de thon au moins une heure au réfrigérateur.

### Étape 3

#### Cuisson du riz

- 1 Porter une casserole d'eau salée à ébullition puis verser le riz.
- 2 Laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre puis égoutter dans une passoire.
- 3 Réserver au chaud.
- 4 Il est possible de cuire le riz à la vapeur si l'on a les ustensiles nécessaires.

### Étape 4

#### Cuisson de la piccata de thon

- 1 Faire chauffer la poêle anti-adhésive.
- 2 Disposer les tranches de thon dans la poêle, les saler et les faire dorer 30 secondes sur chaque face.
- 3 Verser la marinade et faire cuire les tranches de thon encore 2 à 3 minutes, en les retournant une fois.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Déposer les tranches de thon sur des assiettes et mettre le riz dans des ramequins individuels.
- 2 Tasser le dessus des ramequins à l'aide d'une cuillère en bois puis les renverser dans les assiettes à côté des tranches de thon.
- 3 Tailler l'autre moitié du citron en tranches puis les disposer sur les assiettes et sur le dôme de riz.
- 4 Décorer l'assiette et le dôme de riz avec des tranches de citron.
- 5 Disposer du persil sur le riz et servir.