



Viandes, poissons et oeufs
Pavé de thon au café



15 min	5 min	10 min	0	235
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le thon
au café**

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

Étape 1

Cuisson du thon au café

- 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 Lorsque le pavé de thon est cuit sur les côtés mais encore rosé au centre, débarrasser sur une assiette.