

Steak de thon



Ingrédients

Ingrédients pour 6 portions

Crème d'avocat:

4 avocats, pelés et dénoyautés
2 citrons verts pressés
2 cuillères à soupe de coriandre fraîchement hachée
1 petit piment Jalapeño, coupé finement
2 cuillères à soupe de TABASCO® Green Sauce
Sel et poivre selon votre goût
Salade fraîche

Steak de thon:

350 g de filet de thon
Sel et poivre selon votre goût
1 cuillère à soupe de piment en poudre
2 cuillères à soupe d'huile végétale pour frire

Crème Chipotle:

400 g de crème aigre
2 cuillères à soupe de TABASCO® Chipotle Sauce
Tortilla Chips
6 petits brins de coriandre

Préparation

Crème d'avocat:

Ecraser les avocats dans un petit bol à l'aide d'une fourchette et rajouter le jus de citrons verts. Incorporer la coriandre hachée, le piment Jalapeños et la TABASCO® Green Sauce. Assaisonner avec sel et poivre. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Steak de thon:

Épicer les filets de thon avec du sel, du poivre et du piment en poudre. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif et bien saisir les filets des deux côtés de sorte qu'ils sont encore crus à l'intérieur (env. 45 secondes par côté). Laisser reposer le thon 5 minutes, puis le couper en tranches.

Crème Chipotle: mélanger dans un petit bol la TABASCO® Chipotle Sauce et la crème aigre.

Assaisonner la viande rouge du thon avec un peu de sel et garnir avec une cuillerée de crème Chipotle et un peu de coriandre. Servir avec les Tortilla Chips, la crème d'avocat et la salade.



Haecky Import AG