

Ingrédients

POUR 4 PERSONNES

- 600g de thon (soit 4 pavés de 150g)
- 100g de poivrons vert
- 10g de poivron jaune
- 100g de poivrons rouge
- 5 cl d'huile
- 4 cl de vinaigre de framboise
- 200g de riz soufflé
- Sel poivre du moulin

Pavé de thon mi-cuit riz soufflé et sa tombée de poivrons

Préparation

Monder les poivrons, les tailler en fines lanières les faire suer avec un peu d'huile au terme de la cuisson déglacer avec du vinaigre de framboise

Cuire le thon à l'unilatéral (cuire d'un côté)

Présentation.

Dresser le pavé sur un lit de poivron, le riz soufflé passer au four chaud 3 minutes

