



Thon grillé aux framboises et Pom'Pin Lutosa

Ingrédients (pour 2 personnes)

- § 400 g de Pom'Pin Lutosa
- § 360 g de filet de thon frais
- § 2 dl de Vinhos Verdes (vin blanc portugais)
- § 2 échalotes
- § 1 cuillerée à soupe de vinaigre de framboises
- § 1 cuillerée à soupe de miel
- § 1 pincée de sel et de poivre
- § 1 cuillerée à soupe de fécule de maïs
- § 1 noix de beurre
- § huile d'olive
- § 150 g de framboises fraîches
- § 1 lime
- § 2 feuilles de basilic frais

Préparation:

- La sauce: éplucher les échalotes et les hacher menu. Les mettre dans une casserole, ajouter le vin blanc et le vinaigre, puis faire réduire de moitié.
- Lier avec la fécule de maïs, ajouter le miel et lisser avec la noix de beurre.
- Couper le thon en deux darnes égales, les enduire d'huile d'olive et les faire griller de chaque côté à feu vif en quadrillant bien.
- Cuire les Pom'Pin selon les indications du sachet.
- Napper les assiettes avec un peu de sauce, y dresser les darnes de thon et garnir avec les framboises, les feuilles de basilic et des zestes de limes cuits au sirop.
- Servir avec les Pom'Pin.

Conseil: hors saison, remplacer les framboises fraîches par des baies rouges ou des mangues coupées en fines bandes.

Vin: Vinhos Verdes.

