RECETTES
BOUTIQUE
BOUTIQUE
ABONNEMENT

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

## Thon germon mi-cuit sur lit de mangue



MAG#3 ETE POISSON CHEF



Imprimer



Commenter

Préparation: 20 min

## Ingrédients Pour 4 personnes

- 4 pavés de thon Germon d'environ 80 g
- 1 mangue
- Le jus de 1 citron vert
- 4 cl de sauce shoyu\* ou tamari
- Mesclun

2. Lavez et épluchez la mangue. Coupez-y 8 lamelles fines.
3. Mettez les pavés de thon germon dans le Vitaliseur et faites-les cuire durant 2 min.
4. Mélangez la sauce shoyu avec le citron.
<ol> <li>Dans une assiette, disposez les lamelles de mangue, les pavés de thon germon coupés, le mesclun et, pour finir, nappez le poisson avec le mélange de shoyu et de citron.</li> </ol>
* Sauce shoyu : sauce de soja et de froment fermentés naturellement, et issus de l'agriculture biologique. Recette réalisée par le chef Juan Martinez Marcano du <u>Restaurant Autana</u> . Retrouvez cette recette dans le magazine 95° n°3 (Juillet-Août)
Vous allez aussi aimer
Pesto d'orties sauvages
Pavés de bœuf aux échalotes
Cabillaud aux pleurotes
Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte
Mon compte

1. Portez à ébullition 2,5 l d'eau dans le Vitaliseur de Marion.

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

T accoor

Pinterest

Înstagram