

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

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

** 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 Restaurant Autana.*

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

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)