

LA RECETTE DU JOUR

Pavé de thon aux asperges

Réduction de jus d'artichaut



- un pavé de thon par personne
- un artichaut
- 3 asperges par personne
- Quelques moules
- 2 a 3 crevettes par personne
- 1 échalote
- Un jus de citron
- 20cl de vin blanc
- 30gr de beurre
- 1- effeuiller l'artichaut, cuire les a l'eau bouillante salée, ajouter un jus de citron.

2- vider la moitié de l'eau de cuisson, mixer avec insistance les feuilles d'artichaut puis filtrer (bien écraser avec le dos d'une louche)

3- ciseler l'échalote finement, la jeter dans une casserole chaude (a sec) ajouter le vin blanc et laisser réduire de trois quart ajouter le jus d'artichaut une pointe de citron, hors du feu ajouter le beurre fouetter vivement.

4- cuire moules et crevette ensemble.

5- cuire les asperges dans l'eau bouillante.

6- snacker le thon 1 mn de chaque coté.