



Coeur de Filet de Thon Blanc Sauce Moutarde Embeurrée de Brocolis



Suggestion de présentation

Pour 4 personnes:

450 gr env. de filet de thon (blanc ou rouge)
1 càc d'huile d'olive
500 gr de palourdes
1 échalote
10 cl de vin blanc sec
20 cl de crème fraîche
1 càs de moutarde
3 têtes de brocolis
100 gr de beurre
sel & poivre, muscade

Laver les palourdes, les ouvrir dans une casserole avec l'échalote ciselée et suée au beurre, mouiller avec le vin blanc, couvrir. Dès que les palourdes sont ouvertes, les égoutter et réserver le jus de cuisson à part. Couper et laver les brocolis dans une eau vinaigrée, les cuire à l'eau bouillante salée. Graisser à l'huile d'olive le fond d'une poêle anti-adhésive et cuire (ou à la plancha) les tranches de thon 2 minutes sur chaque face, retirer les tranches et réserver sur une assiette.

Réduire le jus de cuisson des palourdes, ajouter la crème, les palourdes décortiquées, la moutarde et rectifier l'assaisonnement; maintenir au chaud avec les tranches de cœur de filet de thon. Égoutter et passer les brocolis au moulin à légumes, monter avec le beurre, saler, poivrer, relever d'une pointe de muscade. Dresser et servir aussitôt.