

14 janvier 2008

Papillotes de thon rouge aux navets et à la moutarde ancienne



(pour 1)

*1 pavé de thon rouge
2 petits navets
beurre
1 pincée de cumin
100 ml de fumet de poisson
sel, poivre
1 cs de moutarde (ancienne)
½ cc de curcuma
graines de fenouil*

Epluchez les navets et coupez-les en cubes réguliers, pas trop petits.
Faites chauffer un peu de beurre dans une casserole et faites revenir les navets, sans coloration, pendant 10 minutes. Ajoutez ensuite le fumet de poisson, portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.

Préchauffez le four à 210 °C.

Mélangez la moutarde et le curcuma. Badigeonnez les deux faces du thon de moutarde et saupoudrez de graines de fenouil.

Au centre d'un morceau de papier de cuisson de 35 cm de long, déposez les navets, puis le thon. Fermez bien. Faites cuire environ 12 minutes (ou plus si nécessaire) suivant l'épaisseur du thon. Il doit rester tendre.