

Pavé de thon, salade de betterave crue aux herbes et citron vert



Adapté d'une recette de Gilles Choukroun

Pour 4 personnes

4 beaux pavés de thon rouge
2 betteraves rouges crues de taille moyenne
1 poignée de pistaches
1/3 bouquet de coriandre
1/3 bouquet de menthe
1/3 bouquet de basilic
1 jus de citron vert
QS huile olive, sel, poivre, ketchup
4 belles poignées de mesclun

Peler les betteraves à l'économe et les râper.
Ajouter les herbes ciselées finement
Ajouter les pistaches concassées grossièrement au couteau
Réserver.

Chauffer à feu très vif une poêle avec un peu d'huile d'olive. Y dorer très rapidement les pavés de thon, saler, poivrer.
Réserver sur une grille.

Pendant que le thon refroidit légèrement, ajouter à la betterave l'huile d'olive et le jus de citron vert, saler très légèrement, mélanger sans insister, ajouter 1 c.soupe de ketchup, mélanger, goûter, rectifier.

Présenter sur chaque assiette un lit de mesclun sans assaisonnement du tout.
Poser dessus la salade de betterave
Terminer avec le pavé de thon tiède.