

## Thon ou espadon salsa verde



Les ingrédients pour 4 personnes ( plutôt 6 personnes ) :

320 g de conchiglie

8 olives noires

4 poivrons rouges en conserve

70 g de roquette

6 steaks de thon ou d'espadon

400 g de tomates cerises de couleurs différentes

1 c à c d'origan séché

1 c à c de graines de fenouil

1 c à s d'huile d'olive

1 piment rouge frais ( pas mis )

20 g de parmesan

1,5 citron

Pour la salsa verde :

1 gros bouquet de menthe fraîche

1 gros bouquet de persil plat

Le jus d'1 citron

2 filets d'anchois

2 c à c de câpres 1 gousse d'ail

4 c à s d'huile d'olive

1 c à c bombée de moutarde

1 c à s de vinaigre de vin blanc

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet.

Préparer la salsa verde en mixant la menthe et le persil au robot puis ajouter le jus de citron et tous les autres ingrédients de la salsa verde. Réserver.

Couper les tomates cerises en 2 et les poivrons en gros morceaux, les mettre dans un saladier et ajouter la roquette grossièrement hachée.

Enrober le poisson de sel, poivre, origan, graines de fenouil et huile d'olive. Cuire les pavés 1 mn 30 s de chaque côté en laissant le poisson rosé à cœur.

Égoutter les pâtes en gardant 1 tasse d'eau de cuisson. Les verser sur les tomates et ajouter la moitié de la salsa verde en assouplissant avec un peu d'eau de cuisson des pâtes si nécessaire.

puis dresser dans les assiettes, déposer un pavé de thon ou d'espadon sur le dessus, le reste de la salsa verde, le piment rouge finement émincé si vous le mettez et des copeaux de parmesan. Servir avec des quartiers de citron.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>