

## THON MI-CUIT À LA SALSA DE MANGUE

Plat de résistance pour 4 personnes

**Ingrédients**

- 4 tranches de thon (200 g chacun)
- 1 mangue fraîche pelée et coupée en petits dés
- 1/2 poivron jaune coupé en petits dés
- 1/2 poivron vert coupé en petits dés
- 1/2 poivron rouge coupé en petits dés
- 1/3 de tasse d'oignons hachés
- 10 feuilles de coriandre fraîche hachée
- 1/4 c. à thé de piment jalapeno ou autre haché
- 1 tomate coupée en dés
- Sel et poivre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive pour la salsa
- 4 à 5 c. à soupe d'huile d'olive pour la cuisson du thon
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1 gousse d'ail hachée finement

### Méthode

Dans un bol, mélanger ensemble les dés de mangue, les tomates, les poivrons, les piments, l'ail, l'oignon, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.

Mélanger délicatement tous les ingrédients de la salsa et mettre de côté.

**À savoir**

Réserver 4 c. à soupe combles de salsa pour mettre sur le thon à la finition et mettre en purée le reste de salsa qui servira de sauce.

Dans un poêlon de bonne grandeur, mettre l'huile d'olive et saisir le thon environ 2 à 3 minutes de chaque côté. Vous devez voir le centre du thon rosé pour la mi-cuisson.

### Dressage

Sauter dans l'huile d'olive les mini-poivrons coupés en demi et les farcir de salsa.

Déposer le thon sur un risotto et mettre la salsa sur chacun. Réchauffer

la purée de mangue, napper le thon et décorer avec une branche de coriandre.



Chef Croze