

THON ROSÉ


Ingrédients

600 g de filet de thon
100 g de fines herbes
huile d'olive vierge extra
sel

Matériel nécessaire

grille ERREGrill antiadhésive pour viande ou poisson
une planche à découper
un couteau

Préparation

Introduire la grille ERREGrill dans le four et le mettre en fonction en mode  air pulsé en réglant la température sur 200°C afin de bien chauffer la grille. Couper le thon en tranches, l'enduire d'huile et de fines herbes bien hachées. Placer le thon sur la grille chaude et le laisser cuire pendant un peu moins de 10 minutes, en le tournant une fois afin d'obtenir les striures typiques sur les deux côtés.
Escaloper le thon, assaisonner avec le sel et l'huile et garnir de fines herbes.

