

LONGE DE THON ALBACORE RÔTI À LA CONCARNOISE



POUR 6 PERSONNES :

Thon	1100 gr
Carotte	300 gr
Oignon	300 gr
Tomate	300 gr
Sel et poivre	Modérés
Cerfeuil	6 branches
Ciboulette	10 branches
Vin blanc	10 cl
Coulis de tomate	500 cl
Huile d'olive	10 cl
Beurre	55 gr

Saisir les tranches de thon dans un poêlon sans trop les cuire, une

fois rissolées des 2 côtés les mettre de côté. Ensuite faire suer les carottes et oignons dans une noisette de beurre et huile d'olive. Mouillez au vin blanc laissez réduire et ajoutez votre coulis de tomates. Cuire environ 10 minutes. Disposez vos tranches de thon dans un plat, nappez de votre préparation, laissez mijoter au four pendant 15 min. T° 180 vérifier l'assaisonnement, dressez en assiette.

Suggestion du Chef :

Accompagner votre thon d'un Muscadet ou d'un Gros Plan du Pays Nantais..