



THON À LA SAUCE HIBISCUS

pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 beaux morceaux de ventrèche de thon
- 25g de fleurs d'hibiscus
- 1 branche de menthe fraîche
- 1 citron jaune
- 100g de sucre roux
- 3 échalotes
- 1 noix de beurre
- 1 cuillère à café de bouillon de légumes
- Sel et poivre

PRÉPARATION



N'oubliez-pas le couvercle pour qu'elle bout plus vite !

- Faites chauffer jusqu'à ébullition 1 litre d'eau. A feu éteint, faites infuser les fleurs d'hibiscus séchées, la branche de menthe fraîche, deux cuillères à soupe de jus de citron et le sucre. Laissez infuser 20 min.
- Dans une poêle, faites revenir l'échalote avec le beurre. Ajoutez un peu de bouillon de légumes, réduire puis ajoutez le jus d'hibiscus et faites réduire. Salez & poivrez.
- Faites vos morceaux de ventrèche de thon dans une poêle avec un peu de beurre et ajoutez la sauce.
- Servez avec du riz ou des légumes de saison.

Faites cuire le riz au dernier moment et coupez la marmite à riz dès qu'il est cuit !



Merci à l'Agence Rurale pour la réalisation de cette recette de fête.
N'hésitez pas à les suivre sur Facebook !