



Piccata de thon en croûte vinaigrette vierge



10



25 min



Facile

Ingrédients

-  1,5 kg de longe de thon
-  200g de chapelure
-  3 œufs frais
-  3 œufs durs
-  100g d'ail
-  100g d'échalote
-  1 botte de ciboulette
-  2 carottes
-  2 courgettes
-  5 cuillères à soupe d'huile d'olive
-  3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
-  1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
-  2 citrons verts
-  Sel et poivre

Préparation

Étape 1 :

Prendre la longe de thon et la découper en longueur de façon à faire des filets
Mettre les filets à mariner dans le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, la moutarde et le citron vert 2 jours avant de les servir
Au bout de 2 jours, sortir les filets de la marinade et réserver

Étape 2 :

Couper les carottes et les courgettes en tout petit dés
Hacher les œufs durs, la ciboulette, l'échalote et l'ail
Prendre la marinade et mélanger tous les ingrédients

Étape 3 :

Casser les œufs frais, les assaisonner avec du sel et du poivre puis les battre
Mettre les œufs dans un récipient et la chapelure dans un autre
Rouler les filets de thon dans les œufs puis dans la chapelure
Cuire à la poêle de chaque côté pendant 3 à 4 minutes

Pour voir si les filets sont cuits, appuyer de chaque côté du thon
S'ils sont un peu fermes, les filets sont rosés à l'intérieur
S'ils sont bien fermes, les filets sont trop cuits

Servir les filets avec la marinade comme sauce d'accompagnement