

MINUTE DE THON ET CROUSTILLANTES DE JAMBON

*Pour 4 personnes – Préparation 30m – Cuisson 30 mn
Difficulté : Moyen – Budget : Moyen*



*Recette originale et crédit photo :
Thierry Renou (AAPrA)*

INGREDIENTS

- Copeaux d'Ossau-Iraty
- 1 oignon, 1 carotte des sables
- 20 g de beurre
- 200 g de lentilles vertes
- 1 pomme Granny Smith
- 4 tranches de jambon de Bayonne
- 400 g de thon
- 20 g de sésame
- Huile d'olive, Balsamique, feuilles de roquette

PREPARATION

Ciseler la carotte et l'oignon, les faire suer au beurre et ajouter les lentilles. Recouvrir d'eau. Les assaisonner au $\frac{3}{4}$ de la cuisson

Faire sécher les tranches de jambon de Bayonne au four entre 2 plaques.

Eplucher la pomme en petite brunoise. Mélanger l'huile d'olive et le balsamique et verser sur la pomme. Incorporer les lentilles égouttées dans la vinaigrette de pomme.

Tailler le thon en tranches épaisses, l'assaisonner puis le paner dans le sésame. Le saisir des deux côtés dans une poêle fumante, comme pour une viande rouge (façon plancha sans matière grasse)

Pour le dressage, disposer sur l'assiette les tranches de thon, ajouter la vinaigrette de lentilles, quelques feuilles de roquette et y déposer des copeaux d'Ossau-Iraty ainsi que les croustilles de Bayonne.