

Thon poêlé au vinaigre et à l'ail

Pour 4 personnes Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients

4 tranches de thon
3 c. à café d'huile d'olive-citron & gingembre
2 gousses d'ail
2 à 3 c. à café de vinaigre de cidre et miel

Recette

Dans une poêle, faire cuire le thon à feu moyen 3 min de chaque côté. Saler et poivrer.

Oter le thon de la poêle. Réserver.

Faire fondre avec 2 cuillerées à café de vinaigre le résidu au fond de la poêle. Incorporer ensuite l'huile d'olive-citron et l'ail pour le faire dorer. Verser le tout sur le thon.

Bon Appétit !