



D O M A I N E D E R O U F F A C H  
R E S T A U R A N T B Ö H R E R  
T A B L E C O N V I V I A L E

# Endive rôtie tonato, lingot de thon mariné à la graine de pavot



Préparation  
30 min

Cuisson  
15 min



4 personnes



## Ingrédients

### Endives

2 belles endives  
10 cl de jus de pomme  
20 g d beurre

### Sauce

1 boîte de thon  
1 petite boîte d'anchois à l'huile  
1 œuf mollet

### Garniture

1 œuf cuit dur  
1 c à s de capres capucine

### Lingot de thon

150 g de thon rouge  
10g de pavot  
5 cl de sauce soja

10 cl d'huile de sésame torréfié

20 g de capres  
20 g de vinaigre de vin vieux  
Le jus d'un demi citron vert  
12 cl d'huile d'olive

3 gouttes Tabasco  
Sel, poivre

3 cl d'huile d'olive aromatisée au citron

Pousse de cressonnette

# Préparation

## Sauce tonato

- ✂ Mélanger tous les ingrédients et mixer
- ✂ Débarrasser et réserver au frais

## Cuisson de l'endive

- ✂ Faire revenir doucement les endives au beurre
- ✂ Déglacer avec le jus de pomme
- ✂ Cuire doucement à couvert pendant 15 minutes
- ✂ Réserver au chaud

## Lingot de thon

- ✂ Tailler le thon frais en lingot
- ✂ Mariner dans l'huile de sésame et la sauce soja pendant 5 minutes
- ✂ Egoutter puis les panner au pavot

## Finition

- ✂ Disposer un fond de sauce tonato dans une assiette creuse
- ✂ Poser l'endive tiède dessus
- ✂ Disposer harmonieusement le thon au sésame
- ✂ Décorer avec l'œuf dur haché et quelques capres capucine
- ✂ Terminer avec un trait d'huile d'olive aromatisée au citron
- ✂ Servir aussitôt