



AVEC CONSO+,  
C'EST VOUS

LE CHEF

Cette recette vous est proposée par  
Roseline Justin



Thon à la sauce coco,  
passion et vanille

Type plat : Plat Principal

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 30 mn

Cuisson : 15 mn

### > Ingrédients

- 800 g de filet de thon blanc
- 6 fruits de la passion
- 20 cl de lait de coco en boîte
- 1 gousse de vanille
- 2 cuillère à café de sucre
- 2 cuillère à soupe d'huile
- Sel, poivre

### > Préparation

- Couper le filet de thon en cubes, d'environ 2 cm.
- Couper les fruits de la passion en deux. Vider la pulpe et la filtrer pour en obtenir le jus. Réserver.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile puis y jeter les cubes de thon quelques minutes en les remuant. Le thon doit être mi cuit, afin qu'il ne soit pas trop sec. Réserver dans un plat.
- Dans la même poêle, verser le lait de coco, le jus de fruit de la passion et le sucre. Remuer sur feux doux. Fendre la gousse de vanille en deux, récupérer les grains et les ajouter dans la sauce. Saler, poivrez.
- Disposer dans chaque assiette quelques cubes de thon et arroser généreusement de sauce.
- Servir chaud avec du riz blanc.