

## Thon mi-cuit tressé et courgette panée au coco

Temps de préparation

30 minutes

Temps de cuisson

5 minutes

Nombre de couverts

4



Ruddy Colmar

Au Widdy's



### Liste des ingrédients

- 400 g de thon
- 1 courgette
- 100 g de farine
- Sel poivre
- 1 mangue Julie mûre
- 200 g de noix de coco râpée
- 3 œufs entiers
- 50 g de beurre
- Graines de sésame
- Basilic en feuilles
- 2 gousses d'ail
- 20 cl d'huile d'olive

### Recette

Coupez 4 rondelles de courgette que vous pannez à l'anglaise : dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans la noix de coco.

Poêlez dans un mélange huile beurre, terminez à feu doux.

Réalisez un chutney de mangue Julie

Coupez la mangue en morceaux puis faites cuire dans un peu d'huile de sésame jusqu'à l'obtention d'une compotée.

Mixez la chair avec un ½ piment végétarien

Pour réaliser le pistou, mixez le basilic et l'ail dans l'huile d'olive.

Taillez des bâtonnets de thon de 10 cm de long et 2 cm de large

Flambez au chalumeau les bâtonnés pour les colorer.

Réalisez une tresse en faisant chevaucher les bâtonnés (8 bâtonnets pour une personne).

Assaisonnez au pistou, jus de citron et fines herbes, ail, sel, poivre

Disposez les fleurs comestibles et les graines de sésame en finition

Bon appétit