

STEAK DE THON ET AVOCAT GRILLÉ SUR LE BBQ

selon Bob le Chef



INGRÉDIENTS

- 1 grosse tomate coupée en petits dés (environ 250 ml / 1 tasse)
- ½ oignon ciselé (environ 125 ml / ½ tasse)
- ½ piment jalapeno coupé en brunoise (environ 15 ml / 1 c. à soupe)
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce piquante
- Le jus d'une demi-lime
- Sel et poivre du moulin au goût
- 1 gros avocat
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 2 steaks de thon d'environ 180 g chacun
- Des épices à steak de Montréal

MARCHE À SUIVRE

1. Dans un bol, mélanger la tomate, l'oignon, le piment, le vinaigre, la sauce piquante et le jus de lime. Ce sera votre salsa maison.
2. Assaisonner et réserver.
3. Dénoyer l'avocat et en retirer la chair à l'aide d'une cuillère en faisant attention de ne pas l'abîmer.
4. Sur le sens de la longueur, couper l'avocat en tranches d'une épaisseur d'environ 1 cm.
5. Sur un grill chaud et huilé, saisir les tranches d'avocat environ 1 minute de chaque côté afin de lui donner de belles lignes de cuisson et réserver dans les assiettes.
6. Bien enduire les steaks de thon des épices de Montréal de tous les côtés.
7. Sur un grill chaud, griller les steaks de thon environ 2 à 3 minutes de chaque côté.
8. Déposer dans l'assiette sur les tranches d'avocat grillées.
9. Déposer une bonne quantité de l'appareil à salsa maison sur les steaks de thon.
10. Servir aussitôt avec des quartiers de lime ou de citron.



TEMPS DE PRÉPARATION: 15 minutes



TEMPS DE CUISSON: 8 minutes



NOMBRE DE PORTIONS: 2 personnes



OÙ TROUVER VOS INGRÉDIENTS:

Odessa Poissonnier, Petit Marché des Halles, Fromagerie des Nations



Vous avez aimé la recette?

Partagez la photo de votre création avec nous sur Instagram ou Facebook.



Marché
LES HALLES
D'ANJOU



7500, boul. les Galeries d'Anjou
HALLEDANJOU.COM