

Thon à l'orange

Temps de préparation: 40 min. · Niveau de difficulté: facile

Portions

Ingrédients pour 4 personnes.

Ingrédients

1 pièce Thon
3 pièce Oranges naturelles
2 pièce Citrons naturels
Thym
2 c.à.s. Graines de fenouil
Poivre moulu
Écailles de fleur de sel
6 c.à.s. Huile d'olive vierge extra
Beurre
éventuellement du piment séché

Préparation

Rincer le poisson, le couper en deux dans le sens de la longueur et l'éponger.
Préchauffer le four à 200°, mode griller si possible. Préchauffez un grand plat à gratin.

Pressez une orange, coupez les deux autres en tranches.

Préchauffez une grande poêle à feu vif.
Badigeonnez l'intérieur du poisson avec le jus de citron et faites-le frire très brièvement dans l'huile de cuisson (environ 1 minute selon la forme et l'épaisseur du poisson), puis faites également frire brièvement le côté peau.

Placez le poisson dans le plat de cuisson. Mélanger le jus d'orange et l'huile et verser sur le poisson, saupoudrer les graines de fenouil. Couvrir le poisson avec les tranches d'orange, saupoudrer le thym sur le poisson et les oranges. Ajoutez les oranges pressées dans le plat. Ensuite, faites cuire au four pendant environ 8-10 minutes.

Retirer le poisson du four, poser les flocons de beurre sur le dessus, couvrir d'une feuille d'aluminium et laisser reposer pendant 3-4 minutes.

Placez les tranches d'orange dans le plat, retirez l'arête centrale si nécessaire et retirez 4 portions de poisson.

Placer sur l'assiette, saler et poivrer généreusement. Mettez le poisson un peu de côté, pressez les tranches d'orange avec une fourchette, mélangez le jus et le fond de rôti, versez-en un peu sur les morceaux de poisson.

Servir avec du pain frais et une salade verte.