Tartare de thon à la viande des Grisons

14/02/2017 à 11h55

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 3 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 400 g de thon germon
- 100 g de viande des Grisons
- 1 botte d'oseille ou de ciboulette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron jaune
- sel
- poivre

Préparation :

- Coupez la viande des Grisons en petits dés. Et faites-les revenir à la poêle durant 3 minutes, pour qu'ils soient bien grillés;
- Coupez le thon en dés de 1 cm de coté;
- Émulsionnez un demi-citron avec l'huile d'olive;
- Incorporez cette sauce au thon et à la viande des Grisons;
- Mélangez avec l'oseille ou la ciboulette ciselées, puis poivrez;
- Ajoutez le sel au moment de servir.

L'astuce du chef :

La viande des Grisons est une viande de bœuf très riche en protéines : 30 gr pour 100 g au lieu de seulement 20 g pour 100 g dans le filet de bœuf.