Steak de thon et avocat grillé selon Bob le Chef



2 portions

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 (celui que tu préfères)

10 ml (2 c. à thé) de sauce piquante (celle que tu préfères)

Le jus d'une demie 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 (ou semblable)

Préparation

1. Dans un bol, mélanger la tomate, l'oignon, le piment, le vinaigre, la sauce piquante et le jus de lime
2. Assaisonner et réserver
3. Dénoyauter l'avocat et en retirer la chaire 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

Astuce

Dans ce cas-ci j'ai fait la recette en cuisine, mais on pourrait tout aussi bien la faire sur le BBQ!

Crédit

Bob le Chef

Steak de thon et avocat grillé selon Bob le Chef

d'une épaisseur d'environ 1 cm

5. Dans une poêle à griller en fonte (si tu n'en a pas, n'importe quelle poêlonne fera aussi l'affaire) chauffée à feu mi-fort avec l'huile chaude, saisir les tranches d'avocat environ 1 minute de chaque côté et réserver dans les assiettes
6. Bien enduire les steaks de thon des épices de Montréal de tous les côtés
7. Dans le même poêlon, griller les steaks de thon environ 2 à 3 minutes de chaque côtés
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