

## Ingrédients

900g (2 lb) de pavés de thon rouge  
1 citron  
8 c. à soupe d'huile d'olive  
4 c. à soupe de vinaigre balsamique  
2 c. à café de sucre  
10 feuilles de basilic frais  
Sel et poivre du moulin

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Nombre de portion : 6

## Préparation

Couper les pavés de thon en gros cubes et les mettre dans un plat creux.

Mélanger l'huile d'olive avec le jus du citron pressé.  
Saler, poivrer et verser cette marinade sur le poisson.  
Recouvrir de film alimentaire et placer au frais pendant 1 heure.

Laver, essuyer et ciseler les feuilles de basilic.

Égoutter les dés de poisson.  
Les faire revenir dans une poêle antiadhésive sur feu vif en remuant régulièrement durant 5 minutes.  
Ajouter alors la marinade, le vinaigre balsamique et le sucre et faire caraméliser environ 2 minutes sur feu vif en secouant la poêle tout le temps.  
Retirer du feu.

Ajouter le basilic sur le poisson et servir immédiatement dans des assiettes chaudes.

En accompagnement : du riz ou des nouilles sautées, parsemés avec de la sauce et le basilic ciselé.



Thon rouge grillé au  
vinaigre balsamique

