

# PAVÉ DE THON, SAUCE AUX MOULES

**4 personnes**

**Préparation : 1h**

**Cuisson : 30 min**

**Difficulté : 3 / 4**

## Ingrédients :

2 tranches de thon  
de 400 g pièce  
300 g de moules  
30 cl de vin blanc  
2 gros oignons coupés  
en rondelles  
1 gousse d'ail  
2 cuillères à soupe de farine  
Huile d'olive  
Sel et poivre  
Crème fraîche

## Préparation :

1 - Dans un fait-tout, faites revenir les oignons découpés dans du beurre, rajoutez le vin blanc puis les moules préalablement lavées. Salez, poivrez, laissez cuire pendant 5 minutes à feu moyen. Dès que vos moules s'ouvrent, sortez le fait-tout du feu.

2 - Décoquillez les moules puis replongez-les dans leur eau. Ajoutez de la crème fraîche et faites réduire.

3 - Farinez les tranches de thon des deux côtés, salez et poivrez. Faites-les revenir à l'huile d'olive dans une poêle.

4 - Ajoutez les oignons et la gousse d'ail, faites brunir.

5 - Laissez mijoter à feu doux en veillant à ce que le thon reste compact.

*Vous pouvez servir votre pavé de thon avec du riz composé.*



*Suggestion  
d'accompagnement :  
Blaisac Blanc, servi bien  
frais entre 8 et 10°C.*

