

Les idées recettes

mary's

Terre & Mer

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 steaks de thon marinés dans la sauce mary's (7 c. à s. / 1h)
- 6 crevettes décortiquées
- 2 quartiers de potiron
- Persil frais haché

Laver et éplucher les morceaux de potiron et les couper en cubes. Dans un plat allant au four, mettre de l'huile d'olive, déposer le potiron, le persil, du sel et du poivre.

Cuire dans un four à 170°, surveiller la cuisson.

Dans une poêle, mettre du beurre et faire revenir les crevettes puis les retirer, réserver.

Dans la même poêle chaude, placer les steaks de thon marinés, les griller de chaque côté 2 mns et verser le restant de la marinade.

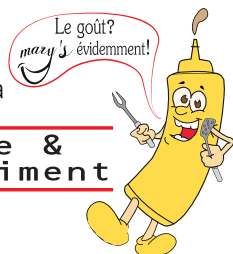
Ajouter les crevettes pour déglacer le tout rapidement. Dresser et déguster.

Astuce du chef

À cette période de l'année, le panais, le butternut, la poire de terre ou le rutabaga peuvent remplacer le potiron.

Retrouvez Sauce Mary's sur
 **facebook**

www.marys-sauce-condiment.fr



**sauce &
condiment**