

Sauté de thon à la mangue et à la coriandre



Pour 6 personnes:

*1 kg de thon
1 noix de beurre
2/3 mangues
3 échalotes
3 c.à.s. de vinaigre de cidre
2 yaourts nature 0%
coriandre moulue
Sel, poivre*

Découpez le thon en cubes de 2 cm de côté. Saupoudrez de coriandre et mélangez. Epluchez les échalotes et hâchez-les finement. Coupez les mangues en morceaux. Dans une poêle anti-adhesive faites cuire sur bon feu le thon et les échalotes pendant 4 minutes. Salez, poivrez, ajoutez les morceaux de mangue et poursuivez la cuisson pendant 4 minutes. Déglacez avec le vinaigre, puis ajoutez le yaourt et rectifiez l'assaisonnement. Laissez mijoter encore 5 minutes.