



## Ceviche de thon à la mangue, pistache et menthe

### Pour 4 personnes

1 tranche de thon  
1 mangue  
Pistaches  
Menthe  
1 citron  
Roquette  
Huile d'olive  
Sel, poivre du moulin

Découpez le thon en fines tranches.  
Déposez-les dans un plat et arrosez-les de jus de citron et d'huile d'olive.  
Salez et poivrez.

Concassez les pistaches. Découpez une partie de la mangue en petits dés et mélangez avec les pistaches dans un bol. Rajoutez la menthe fraîchement hachée.

Déposez la roquette en fond d'assiette et répartissez les tranches de thon en formant un cercle. Remplissez le cercle du mélange mangue-pistache-menthe.

Découpez le reste de la mangue en triangle et disposez-les autour des tranches de thon.  
Arrosez avec le jus de citron et d'olives.

Décorez avec des feuilles de menthe.

### Le conseil de THIBEAUT

Vous pouvez rajouter des graines de sésame ou de pavot. Accompagnez ce plat avec un verre de VIN & ORANGE.

Le **thon** est une excellente source de **protéines**, il contient également des **oméga 3** et de la **vitamine C** qui sont bénéfiques au **système cardiovasculaire**

La **mangue** contient de la **vitamine C** et de la **vitamine B6**

La **pistache** est un **anti-oxydant** et contient de **magnésium** qui aide à lutter contre le stress