

## BONITE BOUCANEE

**Préparation et cuisson** : 30 minutes environ

**Temps de repos** : 30 minutes



**Pour 4 personnes :**

- 800 g de filet paré de bonite
- 25 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à café de moutarde
- 3 brins de thym
- 6 feuilles de menthe fraîche
- Sel & poivre
- Jus d'un demi citron

Lavez, essorez les feuilles de menthe. Mettez -les de côtés avec les feuilles de thym. Salez, poivrez le filet de bonite avec générosité.

Embrochez le filet sur la grande fourchette de barbecue et passez-les à la flamme vive du gaz de tous les côtés. Une croûte va se former et l'intérieur du poisson va rester cru. Laissez reposer la bonite 30 minutes avant de l'envelopper dans un film alimentaire. Gardez-la au frais, 2 heures minimum.

Au moment de servir, ôtez le film alimentaire et coupez la bonite en très fines tranches avant de la disposer sur un plat.

Préparez la sauce en mélangeant la crème fraîche, la moutarde, le sel, le poivre, le jus de citron. Saupoudrez de menthe ciselée et de quelques fleurs de thym.