



Mes bonnes recettes

Thon à la basquaise

Ingrédients :

- 1 large tranche de thon frais, d'environ 1 kg
- 2 poivrons verts
- 750 g de tomates mûres
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuill. à soupe d'huile
- 40 g de beurre
- 1 bouquet garni
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 cuill. à soupe de persil ciselé
- sel, poivre du moulin



Pour 4 personnes :

Préparation : 25 min

Cuisson: 40 min

Préparation :

Trempez les poivrons et les tomates

Égouttez-les et pelez-les.

Épluchez les oignons et l'ail.

Épépinez les poivrons et les tomates.

Coupez les poivrons en languettes et les tomates en quartiers.

Émincez les oignons.

Dans une cocotte, faites chauffer

Jetez-y l'émincé d'oignon afin de le faire dorer.

Ajoutez-y d'abord les poivrons en mélangeant souvent avec une cuillère en bois, puis les tomates, l'ail écrasé et, enfin, le bouquet garni.

Rincez la tranche de thon et épongez

Déposez-la dans la cocotte sur la fondue de légumes.

Arrosez de vin blanc.

Salez et poivrez.

Couvrez et laissez mijoter sur feu doux pendant 40 min.

Enlevez le bouquet garni.

Déposez le thon dans un plat de service creux.

Disposez les légumes autour.

Parsemez de persil ciselé et servez chaud.

Bon appétit!