



Poêlée de thon à l'ail



Ingrédients

- Pour 4 personnes
- 4 darnes de thon
- 6 gousses d'ail hachées
- 1 oignon émincé
- 6 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 4 tomates pelées, épépinées et coupées en cubes
- 1 cuillère à soupe de persil coupé surgelé
- sel, poivre



Préparation

- Faire dorer les darnes de thon dans une poêle à revêtement anti-adhésif à feu vif, sans ajout de matières grasses.
- Déglacer avec un peu de vinaigre.
- Réserver dans une assiette.
- Faire revenir dans la même poêle l'oignon et l'ail.
- Ajouter le vinaigre et les tomates. Saler, poivrer. Cuire à feu doux 10 mn.
- Déposer les darnes de thon dans la préparation et laisser cuire encore 10 mn.
- Parsemer de persil au moment de servir.

