



Poissons

# Thon en daube



**2h10 25 min 45 min 1h 471**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Mettre les filets de thon dans un plat et les arroser du jus du citron et de la moitié de l'huile d'olive.
- 2 Saler et poivrer.
- 3 Laisser mariner 1 heure.

## Étape 2

Préparation de la daube de thon

- 1 Éplucher et hacher l'oignon.
- 2 Éplucher et hacher l'ail.
- 3 Peler, épépiner et couper en morceaux les tomates.
- 4 Dans une cocotte, faire revenir l'oignon haché dans le reste d'huile d'olive.
- 5 Déposer les tranches de thon dans la cocotte et les faire dorer des deux côtés.
- 6 Ajouter les tomates, l'ail et le bouquet garni.
- 7 Couvrir et cuire à feu doux pendant 15 min.
- 8 Verser le vin blanc et remettre sur feu très doux pendant 30 minutes en arrosant le thon du liquide de cuisson de temps en temps.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la daube

4 **Filet(s) de thon**  
1 kg **Tomate(s)**  
1 **Oignon(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Bouquet garni**  
5 cl **Huile d'olive**  
20 cl **Vin blanc**

### Ingrédients pour la marinade

1 **Citron(s)**  
5 cl **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour le dressage

4 feuille(s) **Laurier**

- 9 Retirer les filets de thon de la cocotte et les disposer dans un plat de service.
- 10 Ôter le bouquet garni.
- 11 Sur feu moyen, faire réduire de moitié le liquide de cuisson.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Dresser les morceaux de tomate sur des assiettes et déposer les filets de thon dessus.
- 2 Napper avec la sauce, décorer avec une feuille de laurier et servir.