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.