



Poissons

Ventrèche de thon à la piperade



1h05 **20 min** **45 min** **0** **497**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la ventrèche

800 g **Ventrèche de thon**
8 **Tomate(s)**
4 **Piment(s)**
6 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
4 c. à café **Piment
d'Espelette**
1 **Sel**
1 **Poivre**
3 c. à soupe **Vinaigre de
vin**

Étape 1

Préparation de la piperade

- 1 Monder les tomates.
- 2 Epépiner les tomates et les concasser.
- 3 Découper et épépiner les piments verts. Les éplucher.
- 4 Blanchir les piments verts cinq minutes dans une casserole remplie d'eau bouillante.
- 5 Eplucher et émincer les oignons et les gousses d'ail.
- 6 Dans une casserole, faire légèrement colorer l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive.
- 7 Assaisonner de sel et de poivre.
- 8 Ajouter les piments verts, les tomates coupées et laisser cuire pendant 30 à 40 minutes à feu doux et à couvert.
- 9 Arrêter la cuisson lorsque les tomates ont bien rendu leur eau.

Étape 2

Cuisson du thon et dressage

- 1 Saler et griller la ventrèche de thon.
- 2 Déglacer la ventrèche de thon avec un trait de vinaigre de vin rouge.

- 3 Réaliser des oeufs brouillés en mélangeant les oeufs à la préparation.
- 4 Servir la piperade avec la ventrèche déposée dessus et saupoudrée de piment d'espelette.