



Poissons

Marmitako aux tomates



1h **25 min** **35 min** **0** **501**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le marmitako aux tomates

600 g **Thon**
300 g **Tomate(s)**
6 **Piment(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Oignon(s)**
25 cl **Vin blanc**
25 cl **Eau**
8 **Pomme(s) de terre**
1 **Huile d'olive**
0.25 c. à café **Piment
d'Espelette**
1 **Piment(s)**
2 feuille(s) **Laurier**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du marmitako aux légumes

- 1 Couper le thon en cubes de 2 à 3 cm. Réserver.
- 2 Laver et sécher les tomates, les piments doux et le piment fort. Les détailler en cubes. Réserver.
- 3 Peler et détailler les pommes de terre en cubes. Réserver.
- 4 Eplucher et émincer l'oignon et l'ail.
- 5 Verser l'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir l'ail et l'oignon. Saler et poivrer. Lorsque l'oignon devient blond, ajouter les cubes de thon et mélanger avec une cuillère en bois.
- 6 Ajouter les cubes de tomate et les piments. Saler et poivrer. Mélanger et laisser cuire quelques minutes.
- 7 Ajouter les pommes de terre, mélanger une nouvelle fois. Verser le vin blanc et l'eau.
- 8 Parsemer de piment d'Espelette, ajouter les feuilles de laurier et couvrir. Baisser le feu à doux et laisser cuire pendant 30 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Dresser des morceaux de thon sur des assiettes et disposer les légumes tout autour.
- 2 Saupoudrer le tout de piment d'espelette et servir.