



Poissons

Thon sauce aux piquillos



55 min **15 min** **40 min** **0** **333**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sauce aux piquillos

150 g **Pimientos del piquillo**
0.5 **Poivron(s)**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
300 g **Tomate(s) concassée(s)**
1 **Bouquet garni**
3 pincée(s) **Piment d'Espelette**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 c. à café **Gelée de piment d'espelette**

Ingrédients pour le thon

600 g **Thon**
4 pincée(s) **Piment d'Espelette**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la sauce aux piquillos

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon et l'ail. Réserver.
- 2 Préparer et émincer le poivron vert. Réserver.
- 3 Egoutter les piquillos, les détailler finement. Réserver.
- 4 Dans une cocotte, verser l'huile d'olive puis ajouter l'ail, l'oignon, le poivron vert et les piments de piquillos. Saler, poivrer et parsemer de piment d'Espelette.
- 5 Mélanger et faire cuire doucement pendant 10 minutes.
- 6 Ajouter les tomates et le bouquet garni. Verser une cuillère à café de gelée de piment d'Espelette.
- 7 Mélanger avec une cuillère en bois et laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes à couvert.

Étape 2

Cuisson du thon et service

- 1 Saler et poivrer les pavés de thon sur les deux faces. Les faire cuire à feu vif dans l'huile d'olive sur les deux faces.
- 2 A la fin de la cuisson, parsemer de piment d'Espelette.

Étape 3

Dressage

2 c. à café **Gelée de piment d'espelette**

- 1 Disposer la sauce aux piquillos dans les assiettes et poser un pavé de thon dessus.
- 2 Répartir la gelée de piment d'Espelette sur les pavés de poisson. Servir de suite.