



Poissons

Boulettes de thon, sauce à la tomate



2h10 **25 min** **45 min** **1h** **522**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sauce à la tomate

400 g **Tomate(s) pelée(s)
en boîte**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
2 **Sucre(s) en morceaux**
1 c. à soupe **Origan séché**
1 c. à soupe **Basilic**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Oignon(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les boulettes de thon

400 g **Thon**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 **Citron(s)**
50 g **Pignons de pin**
75 g **Parmesan**
75 g **Chapelure**
1 c. à soupe **Basilic**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la sauce tomate

- 1 Éplucher et hacher l'ail.
- 2 Éplucher et émincer l'oignon.
- 3 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer l'ail et l'oignon pendant 1 minute.
- 4 Ajouter les tomates pelées, le sucre, le basilic, l'origan et l'huile d'olive.
- 5 Le sucre permet de contrebalancer l'acidité des tomates.
- 6 Saler et poivrer.
- 7 Laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.
- 8 Mixer grossièrement. Réserver.

Étape 2

Préparation des boulettes de thon

- 1 Ciseler le basilic.
- 2 Presser le jus du citron et le zester.
- 3 Couper le thon en cubes de 1 cm de côté. Le faire revenir une minute dans une poêle avec les pignons et l'huile d'olive.

- 4 Verser dans un saladier et laisser refroidir 5 minutes.
- 5 Ajouter ensuite les œufs, le basilic ciselé, l'origan, le parmesan et la chapelure.
- 6 Saler et poivrer.
- 7 Malaxer avec les mains jusqu'à obtention d'une sorte de pâte.
- 8 Confectionner des petites boulettes et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure au moins.
- 9 Cette étape est indispensable, si on ne réfrigère pas les boulettes elles risquent de se défaire lors de la cuisson.
- 10 Faire chauffer l'huile dans une poêle et y déposer les boulettes. Les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, une dizaine de minutes environ.

1 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 3

Dressage

- 1 Déposer des boulettes de thon dans une assiette et napper de sauce à la tomate.
- 2 Décorer avec du basilic émincé et servir chaud.