

MUFFINS DE THON

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

12 personnes:

- 180 g de thon égoutté
- 50 g de concentré de tomate
- 60 g de crème fraîche
- 90 g de fromage râpé
- 4 oeufs
- Du sel et du poivre
- 30 g d'oignons

1. Mixez tous les ingrédients pour avoir une préparation homogène.
 2. Répartissez la préparation dans des moules à mini muffins.
 3. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C (350°F). Servez frais.
-

THON MALGACHE AU COCO

Préparation: 20 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

- 4 steaks de thon
- 45 cl de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de beurre fondu

2 cuillères à d'huile
6 tomates concassées
3 oignons émincés
1 cuillère à soupe de curry
sel, poivre de moulin

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et faites y dorer les oignons à feu moyen.

2. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les tomates, le curry et le lait de coco.

3. Lorsque la sauce commence à bouillir, baissez le feu. Pendant ce temps, mettez la farine dans une assiette et farinez les steaks de thon.

4. Salez et poivrez-les.

5. Faites chauffer le beurre dans une autre poêle, déposez les steaks de thon et faites les dorer pendant environ 5 minutes de chaque côté.

6. Posez les steaks de thon ainsi dorés sur la sauce, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu doux.

Servez ce plat avec du riz blanc ou des pâtes au beurre.