

THON A LA TOMATE

800 g Thon(en 1 ou 2 rouelles)

- 3 Tomates
- 30 cl Coulis de tomates
- 2 Poivrons verts
- 1 Carotte
- 1 Oignon
- 2 gousses Ail
- 1 Bouquet garni
- 15 cl Vin blanc
- 3 cuillères à soupe Huile d'olive
- 2 pincées Sucre
- Sel
- Poivre

Préparation

1.Ebouillantez les tomates, puis épluchez-les.

2.Coupez-les en deux, pressez-les pour les épépiner, puis hachez la chair assez grossièrement.

3.Rincez les poivrons verts et ôtez le pédoncule. Coupez-les en deux et retirez-en les graines et les filaments. Détaillez

les poivrons en lamelles.

4. Epluchez l'oignon et la carotte et coupez-les en rondelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Dès qu'elle est chaude, mettez l'oignon et les poivrons à revenir.

5. Laissez cuire de 3 à 4 min, en mélangeant bien, puis ajoutez les tomates, la carotte et le vin blanc.

6. Dès l'ébullition, versez le coulis de tomates.

7. Ajoutez le sucre, le bouquet garni et l'ail épluché et écrasé. Salez et poivrez.

8. Laissez mijoter à demi couvert pendant 15 min.

9. Rincez alors la (ou les) rouelle(s) de thon et épongez-la (les) à l'aide d'un papier absorbant.

10. Placez le thon dans la cocotte et laissez cuire à petit feu de 20 à 25 min selon l'épaisseur du poisson.

11. Au moment de servir, retirez le bouquet garni de la sauce. Servez bien chaud dans un grand plat de service. Décorez avec quelques feuilles de laurier.