

THON FRAIS, CONCASSÉ DE TOMATES AU PIMENT

15-20 minutes 4 personnes:

500 g de tomates fraîches

1 petit oignon

3 cs d'huile d'olive

1 brin de thym

4 pavés de thon frais de 160 g chacun taillés dans 2 ou 3 cm d'épaisseur

1 pincée de piment en poudre

1 cs de persil haché

sel, poivre

1. Pelez les tomates épépinez -les et hachez grossièrement leur chair à l'aide d'un robot. Pelez et émincez finement l'oignon.

2. Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et faites étuver l'oignon; lorsqu'il est transparent ajoutez les tomates, le sel, le poivre, le thym, le piment et faites cuire 5 à 6 minutes à feu moyen. Vers la fin, augmentez l'intensité du feu pour faire évaporer l'eau de végétation des tomates.

3. Pendant ce temps faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle et faites sauter les pavés de thon 5 à 6 minutes de chaque côté. Commencez à feu vif pour bien saisir et caraméliser la surface, puis baisser le feu pour terminer la cuisson.

4. Dressez le thon sur les assiettes avec la fondue de tomates. Parsemez de persil haché. Servez aussitôt. Accompagnez ce plat de pâtes.

LES CONSEILS DE NINA: pour pelez facilement les tomates facilement plongez les 1 minute dans de l'eau bouillante.

JE VEUX SAVOIR: le thon est très riche en vitamine A et D Il est très riche en protéine diverses, phosphore et sélénium.