

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.