

thon au four

Ingrédients

- 1 kg de thon en tranches
- 4-5 pommes de terre
- 1 gros oignon
- 1 poivron vert
- 1/2 poivron jaune
- 3 gousses d'ail
- Piment
- Persil
- Poivre noir moulu
- Huile d'olive vierge
- Vin blanc
- Eau
- Sel

Prenez les tranches de thon, rincez-les à l'eau et séchez-les avec un chiffon propre.
mettre les tranches de thon au four pendant maximum 2 minutes à pleine puissance

épluchez les pommes de terre et coupez-les en tranches de moyenne épaisseur. Ajoutez un peu d'huile et de sel.

chauffer, dans une poêle, un peu de sel et de l'huile d'olive.

AJOUTER l'une des gousses d'ail en tranches fines

Prenez l'oignon et coupez-le en julienne, ajoutez

Ajoutez le poivron jaune et le poivron vert en tranches.

laissez cuire.

Ajoutez un demi-verre de vin blanc,

laissez le vin s'évaporer

ajoutez une petite pincée de piment.

Prenez un mortier et écrasez les 2 gousses d'ail restantes, le persil, le poivre noir et le sel.

ajoutez un filet d'huile d'olive et mélangez

Ensuite, prenez les tranches et badigeonnez-les avec cet assaisonnement.

Une fois que vous avez badigeonné le poisson et fait cuire les légumes, vous devrez prendre un plateau allant au four.

Disposez sur ce plateau les pommes de terre, puis les tranches de thon et enfin les légumes.

Ensuite, vous pouvez ajouter un peu de vin blanc et de l'eau, mélangés aux restes d'ail, de persil et d'huile dans le mortier.

Enfin, mettez le thon dans le four et faites cuire pendant 15 à 20 minutes à 150 °C
Lorsque vous sortez le thon du four, laissez-le refroidir 5 minutes avant de le servir et de le déguster.

=====

<https://cuisine.toutcomment.com/recette/comment-cuisiner-le-thon-au-four-8817.html>

ingrédients

- 1 kg de thon en tranches
- 4-5 pommes de terre
- 1 gros oignon
- 1 poivron vert
- 1/2 poivron jaune
- 3 gousses d'ail
- Piment
- Persil
- Poivre noir moulu
- Huile d'olive vierge
- Vin blanc
- Eau
- Sel

Étapes à suivre:

1

Commençons la préparation de cette recette de thon au four. La première chose à faire est de faire préchauffer le four à 180 °C pendant que vous préparez les légumes et le poisson. Prenez les tranches de thon, rincez-les à l'eau et séchez-les avec un chiffon propre. Puis, prenez les pommes de terre, épluchez-les et coupez-les en tranches de moyenne épaisseur. Ajoutez un peu d'huile et de sel.

Nous vous recommandons de mettre les tranches de thon au micro-ondes pendant maximum 5 minutes à pleine puissance afin de les précuire et de les attendrir.

2

Ensuite, préparez les légumes. Prenez l'oignon et coupez-le en julienne. Ensuite, vous

ferez chauffer, dans une poêle, un peu de sel et de l'huile d'olive. Coupez l'une des gousses d'ail en tranches fines et ajoutez l'oignon. Ensuite, coupez le poivron jaune et le poivron vert en tranches. Ajoutez-les à la poêle et laissez cuire. Ajoutez un demi-verre de vin blanc, laissez le vin s'évaporer et ajoutez une petite pincée de piment.

Comment cuisiner le thon au four - Étape 2

3

Nous allons préparer un mélange avec de l'ail et du persil avec lequel vous allez badigeonner les tranches de thon blanc. Prenez un mortier et écrasez les 2 gousses d'ail restantes, le persil, le poivre noir et le sel. Lorsque le mélange est prêt, ajoutez un filet d'huile d'olive et mélangez à nouveau. Ensuite, prenez les tranches et badigeonnez-les avec cet assaisonnement.

4

Une fois que vous avez badigeonné le poisson et fait cuire les légumes, vous devrez prendre un plateau allant au four. Disposez sur ce plateau les pommes de terre, puis les tranches de thon et enfin les légumes. Ensuite, vous pouvez ajouter un peu de vin blanc et de l'eau, mélangés aux restes d'ail, de persil et d'huile dans le mortier.

Enfin, mettez le thon dans le four et faites cuire pendant 15 à 20 minutes à 150 °C. Lorsque vous sortez le thon du four, laissez-le refroidir 5 minutes avant de le servir et de le déguster.