

Thon « Retour de pêche »

Inspirée par la cuisine du Gard maritime

Pour 4 personnes

Ingrédients

- Un rôti de thon d'environ 1,5 kg frais ou décongelé la méthode indiquée p. 30
 - 1 poivron vert
 - 1 poivron rouge
- 5 tomates bien mûres
 - 1 oignon
 - 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence séchées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre (je recommande celui d'Espelette) à votre convenance.



Mettez votre four à préchauffer à 180°C.

Lavez et concassez en gros morceaux les poivrons et les tomates.

Faites de même pour l'oignon et l'ail.

Mélangez le tout avec l'huile d'olive et les herbes de Provence ainsi que le sel et le poivre

Dans un plat creux, déposez le mélange et posez dessus la pièce de thon sans l'assaisonner.

Mettez au four pendant 45 minutes, à adapter au poids de votre rôti. Votre rôti de thon sera bien cuit au pourtour, rosé et fondant à l'intérieur, les légumes vont panacher cuit et croquant.

Servez avec un rosé des Costières de Nîmes, bien frais.

S'il en reste, cela fait une excellente base pour une salade froide avec du riz.

Bon appétit...