

Thon rouge grillé au BBQ

Avec concassé de tomates et câpres



Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 10 min – Cuisson : 2*2 min



2 filets de 100g
chacun



400g tomates
concassées



1/2V. de
câpres



3 càs H. olive



1 càc piment
d'Espelette



1 pincée de
sel

Préparation

1. Préparer les tomates fraîches ou ouvrir une boîte de concassées en hiver.
2. Faire réduire les tomates fraîches dans un fond d'huile, les assaisonner. Réserver.
3. Allumer le BBQ et attendre que les braises soient bien rouges.
4. Badigeonner les tranches de thon avec un film d'huile d'olive.
5. Les cuire 2 min par face.
6. Servir avec la tomate au fond de l'assiette, le thon par-dessus, la tomate et couvrir de câpres.

Note 1 : Ici 2 barquettes de thon rouge du pacifique, décongelées. Promo Auchan !

Note 2 : Si le BBQ est trop long... Une plaque fonte striée, sur le gaz, convient aussi parfaitement.

* * * 28 juillet 2023 * * *