

## Thon à la provençale

Marinade : 30 minutes. Préparation : 20 minutes. Cuisson : 55 minutes.

Pour 4 personnes.

4 tranches de thon de 200 g chacune; 8 filets d'anchois à l'huile; 5 tomates; 2 oignons; 2 gousses d'ail; 1 verre de vin blanc; 1 bouquet garni; 2 c à soupe de câpres; 1 bouquet de persil; 1 grand verre d'huile d'olive; 1 citron; sel; poivre.

Couper les filets d'anchois en deux dans le sens de la largeur, puis faire 4 incisions à l'aide d'un couteau d'office dans chaque tranche de thon et mettre un demi-filet d'anchois dans chaque incision; disposer les tranches ainsi préparées dans un plat; saler; poivrer; presser le citron; arroser les tranches de thon du jus de citron et d'un demi-verre d'huile d'olive; laisser mariner 30 minutes.

Faire chauffer le four à température moyenne; laver le persil et le hacher; préparer le bouquet garni; éplucher l'ail et les oignons et hacher l'ensemble; hacher également les câpres.

Faire bouillir une casserole d'eau; dès qu'elle est bouillante, y mettre les tomates à tremper pendant 1 minute environ, puis les retirer et les rafraîchir; les éplucher; les couper en deux et les presser afin d'en extraire l'eau de végétation et les graines; hacher les tomates grossièrement à l'aide d'un couteau.

Faire chauffer 1/2 verre d'huile d'olive dans un sautoir; dès qu'elle est chaude, mettre les tranches de thon à colorer sur chaque face; dès qu'il est coloré, ajouter les oignons hachés, l'ail, les tomates, le bouquet garni; couvrir et faire cuire doucement (étuver) cet ensemble pendant 15 minutes.

Quand les ingrédients qui accompagnent le thon sont étuvés, mouiller la préparation avec un grand verre de vin blanc; couvrir; porter à ébullition, puis mettre à cuire au four pendant 30 minutes.

Faire chauffer un plat de service.

Quand le thon est cuit, retirer les tranches de leur sauce et les dresser sur le plat de service; rectifier l'assaisonnement de la sauce, puis la verser sur les tranches de thon; mettre alors les câpres hachées, puis saupoudrer l'ensemble de persil haché et servir très chaud.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.