

Tonyina fresca amb plats Catalans



Ingrédients pour 4 personnes:

4 steaks de Thon frais (environ 100 gr chacune).
2 Poivrons rouge.
2 Poivrons jaune.
2 Oignons blanc frais.
4 tomates mûres Bio de pleine terre.
2 gousses d'Ail.
2 cuil à café de Piment d'Espelette.
1 cuil à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
Sel et poivre.

Préparation:

- Déposer les steaks de thon sur un plat.
- Badigeonner chaque steak au pinceau d'huile d'olive, saler, poivrer, parsemer de piment d'Espelette. Retourner les steaks, faire la même chose de l'autre côté.
- Couvrir de papier alu, laisser mariner le temps de préparer les autres ingrédients.
- Allumer la plancha à 280 côté gauche et 150° côté droit.
- Plonger les tomates 5 min dans une casserole d'eau bouillante.
- Égoutter-les, ôter la peau.
- Partager les tomates en 4, retirer les pépins, hacher-les grossièrement au couteau.
- Verser les tomates dans un bol, saler, poivrer, ajouter les gousses d'ail pelées et écrasées au presse ail, mélanger.
- Laver, essuyer, partager les poivrons en 2.
- Retirer la queue, les graines et les parties blanches, tailler en fines lamelles.
- Mettre les poivrons dans un plat, saler, poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Peler et émincer les oignons.
- Verser les poivrons sur le côté gauche de la plancha, ajouter les oignons, mélanger rapidement à la spatule durant 4 à 5 min. Les poivrons doivent être cuits mais pas fondus.
- Transférer les poivrons sur la partie droite de la plancha.
- Remplacer les poivrons par les steaks de thon, laisser cuire 1 à 2 mn pas plus de chaque côté, le thon doit être saisi à l'extérieur et rosé à l'intérieur.
- Pendant ce temps, ajouter les tomates aux poivrons, mélanger.
- Sortir le thon sur un plat, couvrir pour maintenir au chaud.
- Ramener poivrons et tomates sur la partie gauche de la plancha, arrêter le feu, mélanger quelques secondes tout en grattant les sucs à la spatule.
- Servir aussitôt le thon accompagné des poivrons et de riz sauvage.