

## Thon à la méditerranéenne



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 steaks de thon congelés (ou 800 g. de thon frais)
- 2 boîtes de 400 g. de tomates concassées
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de câpres au vinaigre
- Farine – huile – sel – poivre – 1 pincée de sucre - herbes de provence

Peler et hacher les échalotes. Peler les gousses d'ail.

Saler et fariner légèrement les steaks de thon de chaque côté.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile puis faire dorer les steaks de thon sur chaque face.

Quand ils sont bien dorés les réserver et faire fondre les échalotes dans la même huile.

Ensuite ajouter l'ail, les tomates, les câpres avec 1 cuillère de leur vinaigre, sel, poivre, la pincée de sucre et parsemer les herbes de provence. Couvrir partiellement et laisser mijoter 15 min. Ajouter les steaks de thon puis poursuivre 10 à 15 min selon la cuisson souhaitée.

Servez chaud, accompagné de riz blanc ou de pâtes ou de frites.