

STEAKS DE THON A LA CREME D'OIGNONS (thermomix)



Ingrédients :

- 300 g d'oignons coupés en deux
- 50 g de poireau coupé en morceaux
- 50 g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée d'origan déshydraté
- 1/2 c à c de paprika doux
- 250 g d'eau
- 2 tranches de thon frais
- poivre noir moulu

Préparation :

- mettre dans le bol, l'oignon et le poireau
- puis hacher 4 secondes à vitesse 5
- puis racler les parois du bol à l'aide d'une spatule
- ajouter l'huile d'olive, le sel, l'origan et le paprika doux
- puis cuire 20 minutes température Varoma à vitesse 1
- ajouter l'eau et cuire 4 minutes température Varoma à vitesse 1
- pendant ce temps, saler et poivrer les tranches de thon
- puis les placer dans le varoma
- mettre ce dernier en place et cuire 5 minutes température Varomma à vitesse 1
- retirer le varoma et disposer les steaks de thon sur le plat de service
- mixer le contenu du bol 30 secondes à vitesse 5 en augmentant la vitesse jusqu'à la vitesse 10
- napper le thon de sauce et servir immédiatement accompagné de pomme de terre écrasée

Vous pouvez retrouver cette recette dans le livre thermomix

" Le meilleur de votre espace recettes " à la page 124

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations

THERMOMINOUX 2019

<http://thermominoux.over-blog.com>