

Recette rapide et légère : Thon basquaise façon Okinawa



Cette recette rapide et légère nous invite à un petit voyage à Okinawa, île du Japon où les gens vivent vieux et en bonne santé. Pour ce faire ils ont leurs secrets à eux et notamment ils mangent peu de viandes. Pour la recette rapide que je souhaite vous faire découvrir il s'agit d'un thon basquaise façon Okinawa et un peu transformé par mes soins. Le thon sera cuit avec une plancha pour nous donner des avants goûts de printemps malgré ce temps maussade.

Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn

Ingrédients pour 4 personnes

?4 tranches de thon

?4 tomates

?1 oignon

?2 aubergine

?2 courgettes

?4 gousses d'ail

?1 échalote

?1 verre de vin blanc

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?2 cuillères à soupe de curry

?2 cuillères à soupe de concentré de tomates

?2 cuillères à soupe de mélange 5 baies

?1 jus de citron

?Sel

?poivre

Préparation pour cette recette rapide

1° Faites mariner le thon dans un plat avec 1 verre de vin blanc, le jus d'un citron, 2 gousses d'ail que vous avez épluchées, du sel, du poivre ainsi que 2 cuillères à soupe de mélange 5 baies.

2° Mettez la préparation au frigo pendant au moins une heure.

3° Lavez les légumes, les aubergines, les courgettes et coupez les en morceaux. Coupez les tomates en quartiers

4° Epluchez et coupez l'oignon, l'échalote et les 2 gousses d'ail qui vous reste et hachez l'ensemble.

5° Faites dorer l'oignon, l'ail et l'échalote dans une poêle avec les cuillères d'huile d'olive.

6° Ajoutez les courgettes et les aubergines et faites les revenir à feu vif pendant 10 mn puis rajouter les tomates et faites les cuire 10 mn.

7° Récupérez le jus de la marinade et versez le sur l'ensemble de la préparation et prenez soin de rajouter les 2 cuillères à soupe de curry et de concentré de tomates .Laissez mijoter 10 mn et servez avec du riz que vous avez préalablement cuit.

8° Faire cuire le thon sur ne plancha ou une poêle sans rajouter de matières grasses. 5mn devraient suffire à la cuisson de chaque côté



Liste des courses pour cette recette rapide et légère

?4 tranches de thon

?4 tomates

?1 oignon

?2 aubergine

?2 courgettes

?4 gousses d'ail

?1 échalote

? vin blanc

?huile d'olive

? Curry

? concentré de tomates

? mélange 5 baies

?1 jus de citron

?Sel

?poivre

Astuces pour cette recette rapide

Pourquoi avoir opté pour ne cuisson à la plancha, tout simplement parce que l'on m'en a offert une et que je n'ai pas eu la patience d'attendre les beaux jours qui se font attendre pour l'essayer. En plus on peut tout à fait s'en servir en plaçant la plancha sous la hotte de votre cuisine, pour éviter les odeurs de cuisson .Le résultat est plus que sympathique je préférerais presque même la plancha au barbecue.

Je vous laisse tenter cette recette rapide qui j'espère vous fera plaisir .N'hésitez pas à commenter.

