

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

STEAK DE THON AUX HERBES

Pour 2 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients pour le poisson :

- 2 steaks de thon
- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 2 tomates
- Huile d'olive
- Sel

Ingrédients pour la marinade :

- 3 cuillères à soupe de coriandre haché
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- Sel
- Poivre
- 2 gousses d'ail hachés
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olives

Préparation :

Dans un récipient, mélangez tout les ingrédients de la marinade.

Lavez et pelez les tomates, coupez-les en petits dès et mettez-les dans une casserole sur feu doux avec 1 cuillère à soupe de marinade. Laissez mijoter 10 mn.

Avec le reste de la marinade, mettez les steaks de thon à mariner.

Pelez les pommes de terre et les carottes. Les mettre à cuire dans de l'eau salée pendant 10 minutes, il faut qu'ils restent fermes.

Une fois les légumes cuits, Coupez les pommes de terre en rondelles, les carottes en lamelles. Dans un plat allant au four. Mettez un peu de sauce tomate à la marinade en deux tas séparés puis sur chaque tas, disposez les lamelles de carottes, posez dessus le poisson mariné puis les rondelles de pommes de terre en rosace.

Finissez avec un filet d'huile d'olive.

Mettez au four pour 15 mn.

A la fin de la cuisson, disposez chaque tas dans un plat de service et entourez le steak de thon avec un peu de sauce tomate à la marinade.