



MARMITAKO AU PIMENT D'ESPELETTE

Ingrédients, pour 4 personnes

1 morceau de thon frais de 600 grs

2 poivrons rouges

2 poivrons verts

4 pommes de terre

½ boîte de tomates pelées (en été prendre 2 belles tomates fraîches

1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 cuil. à café de concentré de tomates

1 verre de vin blanc sec, 1 verre de fumet de poisson

¼ de cuil. à café de piment d'Espelette, 1 bouquet garni

de l'huile d'olive

Sel et poivre

Tailler les poivrons et l'oignon en morceaux, écraser les gousses d'ail sans les peler, peler les pommes de terre et les couper en quartiers, les réserver dans un peu d'eau froide. Découper le thon en plusieurs morceaux.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive, lorsqu'elle est chaude, verser l'oignon et les gousses d'ail. Laisser colorer un peu puis ajouter les morceaux de thon. Laisser colorer quelques minutes. Ajouter le piment d'Espelette, les tomates, les poivrons. Laisser encore cuire à découvert 5 mn puis retirer les morceaux de thon qui ne doivent pas être trop cuits. Les réserver au chaud dans un plat.

Mouiller les légumes avec le verre de vin blanc et le fumet de poisson, lier avec une cuil. à café de concentré de tomates, ajouter les pommes de terre en quartiers, le bouquet garni, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 30 mn.

5 mn avant la fin de la cuisson, remettre les morceaux de thon dans la cocotte, goûter et rectifier l'assaisonnement. Ajouter une pincée de piment d'Espelette juste avant de servir.