

## THON MARINÉ

 25 minutes

 6 portions

### INGRÉDIENTS

- 600 grammes de thon rouge, cru
- 12 gousses d'ail, cru (72 g)
- 1 boîte moyenne de tomates entières pelées **ou** 300 grammes de tomate, crue
- 25 grammes de tomate, séchée, à l'huile
- 2 portions petites d'oignon, cru (100 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 20 grammes de câpres
- 2 portions petites de tomate pour la marinade
- 1 citron
- 2 gousses d'ail pour la marinade
- 2 grammes de piment d'espelette
- 1 cuillère à soupe de persil pour la marinade
- 10 grammes crème d'anchois pour la marinade

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° ébouillantez les tomates, pelez-les, épépinez-les et hachez finement la pulpe ou utiliser des tomates entières pelées en boîte Pelez et hachez 2 gousses d'ail. Lavez et ciselez le persil. Râpez le zeste du citron et pressez le fruit pour en extraire le jus.
- 2° Dans une jatte, mettez la pulpe de tomates, l'ail, le piment, la crème d'anchois et le persil. Mélangez. Ajoutez le zeste de citron et 1 cuillerée à soupe de jus. Remuez bien. Détaillez le thon en cubes de 2 à 3 cm de côté, ajoutez-les dans la jatte, mélangez et laissez mariner 30 min au frais.
- 3° Pendant ce temps, préparez l'accompagnement : ébouillantez, pelez et épépinez les tomates, hachez grossièrement la pulpe et mettez-la dans un saladier. Pelez et émincez les oignons, mettez-les dans le saladier avec les tomates sèches en lanières, les fines herbes ciselées, les câpres et l'huile. Salez légèrement, mélangez et réservez.
- 4° Préchauffez le grill du four. Enfillez les morceaux de thon égouttés sur des branches de laurier (ou, à défaut, des piques en bois) en glissant 2 gousses d'ail sur chaque brochette. Mettez-les sous le grill du four ou sur un barbecue et laissez-les cuire 10 min en les retournant à mi-cuisson.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (226 g)	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	192 kcal	10 %
LIPIDES	3 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
CHOLESTÉROL	18 mg	40 mg	13 %
SODIUM	71 mg	161 mg	7 %
GLUCIDES	3 g	7 g	2 %
SUCRES	2 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
PROTÉINES	11 g	26 g	—