

Thon braisé à la tomate

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min - **Cuisson** : 35 min

- 300 g de thon
- 250 g d'oignons
- 250 g de tomates
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de farine
- Sel et poivre

1. Laver et sécher les tomates et les couper en quartiers.
2. Emincer les oignons et couper la gousse d'ail en morceaux, les faire dorer dans l'huile puis les retirer.
3. Dans la même sauteuse, faire dorer le poisson, lavé, séché, et légèrement fariné.
4. Ajouter les oignons, l'ail et les tomates. Assaisonner puis ajouter un verre d'eau.
5. Laisser mijoter pendant 30 min.
6. Au moment de servir, enlever la peau et l'arête centrale et recouvrir des légumes.

Information nutritionnelle par portion :

Calories : 270 Kcal par portion

