Pavés DE THON AU BARBECUE

Lundi 26 Août 2019

A charbon de bois, à gaz ou électrique, le barbecue est de rigueur avec le beau temps

Pavés de thon au barbecue pour 2 personnes :6pp-2spl par part

-2 pavés de thon frais de 100 g chacun*

-2 belles tomates *

-200 g de poivrons pelés*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1 cuillerée à café d'épices pour poissons

-sel poivre blanc

-persillade

-1 citron jaune *

Faire mariner le thon avec les épices à poissons, l'huile d'olive et un peu de sel et de poivre pendant une toute petite heure au frais

Allumer le barbecue et une fois prêt, poser les pavés de thon sur la grille pendant 6 à 8 minutes en les retournant à mi-cuisson. Rectifier l'assaisonnement

Poser à côté les tomates coupées en 2 et les poivrons, les assaisonner et les saupoudrer de persillade

Servir le tout avec des tranches de citron

Je fais toujours griller mes poivrons sous le gril du four pour les peler mais surtout ils sont plus digestes et je les réchauffe au
barbecue

Pour les tomates, mettez les un peu plus tôt pour les cuire
, le temps de cuisson du thon étant
rapide

Pour le repas du soir : pavé de thon au barbecue
(6pp-2spl) -tiramisu léger à la pêche (4pp-3spl-recette du 24 06 2018). Total :
10 pp-5spl

Très belle journée à toutes et tous

Lilou 3158: blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés