

THON A L' ORANGE

**Lundi 21 Octobre
2019**

Riche en protéines, en oméga 3, source de fer ,de vitamines B et D ,le thon est un poisson dit gras à consommer une fois par semaine qu'il soit frais ou en boite sans huile bien sûr

**Thon à l'orange
pour 2 personnes et 6pp-2spl par part**

- 200 g de thon frais (2 pavés de thon) *
- 2 blancs de poireaux *
- 2 carottes *
- 1 oignon *
- 1 orange non traitée *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc sec à cuire
- 10 cl d'eau
- 1 cuillère à café de miel d'oranger
- 1 pincée de sel et de poivre blanc
- persil*

Dans une sauteuse huilée, faire revenir les 2 pavés de thon recto verso, les assaisonner puis une fois dorés, les ôter

Dans la même sauteuse, mettre les carottes et les poireaux nettoyés et coupés en rondelles et l'oignon émincé. Assaisonner très légèrement

Rajouter le jus de l'orange, le miel, le vin blanc et l'eau et poursuivre la cuisson à frémissement pendant 20 minutes et à couvert

Rajouter le thon et poursuivre la cuisson 10 minutes

Saupoudrer de persil haché

Servir bien chaud



Le temps de cuisson du thon dépend de son épaisseur

Pour le repas : potage brocolis courgettes à la crème allégée (1pp-1 sp) -thon à l'orange (6pp-2 spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp-3 sp) -mousse cerise avec 100 g de fromage blanc à 0% (1pp-1sp).
Total : 11
pp-7 spl

Très bon lundi à toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**