

THON A LA PROVENÇALE

Mercredi 17 Mai 2017

Besoin d'oméga 3 et de vit D ? Cuisinons des poissons dits gras



Thon à la provençale pour 2 personnes et 8pp- 7 sp-4 spl par part

- 2 tranches de thon germon surgelées de 100 g chacune
- 60 g de tagliatelles crues *
- 4 tomates *
- 2 gousses d'ail *
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- persil
- sel et poivre

Décongeler le thon la veille au frais et bien l'éponger dans du papier absorbant

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir les tranches recto verso pour les dorer .Assaisonner puis baisser le feu .Rajouter les tomates coupées en 2.

Cuire à couvert 15 à 20 minutes en retournant régulièrement le poisson.

Cuire les tagliatelles selon la notice, les égoutter et les rajouter dans la sauteuse

Servir saupoudré d'ail et de persil ciselés

Pour la cuisson, cela dépend de l'épaisseur des tranches et de vos goûts

Si ça attache un peu, rajouter un filet d'eau.

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) –thon à la provençale (8pp- 7 sp-4spl) -2 kiwis (0pp- 0 sp) . Total : 9pp- 8 sp-5 spl

Excellent mercredi