

Pavé de thon grillé, légumes à la méditerranéenne, marmelade de tomate des champs à l'olive noire

Recette pour 4 personnes

Description

Thon servit rosé sur une plancha de légumes à la méditerranéenne et un délicieux confit de tomate à l'orange et olive noire.

L'astuce du chef

La texture de la marmelade peut varier selon le temps de cuisson, plus elle sera cuite longtemps, plus elle se dessèchera.

Ingrédients

Thon

- 4 Pavé(s) Thon jaune
- 4 Filet Huile d'olive
- Sel et poivre

Légumes

- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 1 Unité(s) Oignon rouge
- 1 Unité(s) Courgette
- 1 Unité(s) Aubergine
- 1 Pincée(s) Origan
- Sel et poivre

Marmelade tomate

- 24 Unité(s) Tomates cerises
- 2 Gousse(s) Ail
- 1 Branche(s) Thym
- 1 Petit(e)(s) Oignon
- 1 Unité(s) Orange
- 12 Unité(s) Olives kalamata dénoyautées
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **barbecue** à **475 F°**

Mise en place

Taillez en cubes réguliers tous les légumes pour la plancha (courgette, poivron, oignon et aubergine). Hachez l'ail et ciselez l'oignon pour le confit de tomates. Coupez en deux les tomates cerises. Hachez l'origan. Retirez les feuilles des branches de thym. Pelez à vif l'orange et coupez-la en 8. Hachez les olives.

Thon

Sortez les pavés de thon à température ambiante 10 minutes avant de les cuire. Frottez d'huile d'olive les pavés, puis assaisonnez-les de sel et poivre. Grillez rapidement sur au moins 2 facettes et servez aussitôt. Le thon ne devrait pas être complètement cuit au centre.

Légumes

Faites sauter les légumes sur une plancha ou à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et poivre. Servez avec la marmelade de tomates.

Marmelade de tomates

Réunissez tous les ingrédients du confit dans un plat à cuisson et couvrez d'un papier d'aluminium. Mettez sur le grill 10 minutes, retirez le papier d'aluminium et faites cuire 10 minutes supplémentaires, puis mixer avec un filet d'huile d'olive. Assaisonnez avant de servir.

Bon appétit!