Thon albacore à la basquaise

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes :

- 4 tranches de thon albacore
- 1 grosse courgette
- 2 piments basques
- 4 grosses tomates bien mûres
- sel
- piment d'Espelette
- huile d'olive

1. Laver la courgette et l'éplucher partiellement. La couper en dés et la faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, sur feu moyen, pendant environ 15 minutes. Ajouter les piments basques épépinés et coupés en petits tronçons. Faire revenir encore quelques minutes.

2. Eplucher les tomates et les couper en tranches. Les ajouter dans la préparation courgette/piments basques. Faire mijoter sur feu doux pendant une dizaine de minutes. Saler, assaisonner de piment d'Espelette.

3. Remonter le feu et ajouter les tranches de thon directement dans la sauce. Bien recouvrir le thon de la sauce. Laisser cuire environ 10 minutes et servir bien chaud accompagné de riz blanc.

Recette publiée par Narie sur http://naniecuisine.canalblog.com