

Thon à l'escabèche

Ingrédients :

	Cocotte de base 4 pers.	Cocotte de base 6 pers.	Grande cocotte 8 pers.
Thon (tranches)	4	6	8
Purée de tomates	10 c. à s.	15 c. à s.	20 c. à s.
Concentré de tomates	2 c. à s.	3 c. à s.	4 c. à s.
Huile d'olive	1 c. à s.	2 c. à s.	3 c. à s.
Vinaigre d'alcool	1 c. à s.	2 c. à s.	3 c. à s.
Câpres	1 c. à s.	2 c. à s.	3 c. à s.
Farine	-	-	-
Sel, poivre, harissa	facultatif	facultatif	facultatif
Eau	2 c. à c.	3 c. à c.	4 c. à c.

Préparation :

- 1 - Dans la cocotte, mélangez le concentré de tomates, la purée de tomates délayée avec un peu d'eau, l'huile d'olive, une pointe d'harissa et le vinaigre.
- 2 - Salez, poivrez (facultatif).
- 3 - Disposez les tranches de thon farinées en les imprégnant de la préparation.
- 4 - Ajoutez les câpres.
- 5 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	25 mn	30 mn	45 mn
Inversion*			20 mn
HAUT :	Maxi 10 mn puis Mini	Maxi 10 mn puis Mini	Maxi 10 mn puis Mini
BAS :	Maxi 10 mn puis Mini	Maxi 10 mn puis Mini	Maxi 10 mn puis Mini

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Conseils / Notes :

- Servez avec du riz.

.....

.....

.....

.....