



Thon grillé, quinoa et ratatouille

Temps de préparation :55 minutes

Niveau : moyen

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 steaks de thon Germon
- 200 g de quinoa cru
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 oignons blancs
- 2 tomates
- 2 branches de thym haché
- 2 branches de romarin haché
- 5 feuilles de basilic



Préparation :

1. Laisser décongeler les steaks de thon pendant 1 à 2 heures à température ambiante. Éponger les steaks de thon avec du papier absorbant afin qu'ils soient bien secs.
2. Dans une casserole à feu doux, faire revenir 1 demi oignon ciselé avec un filet d'huile d'olive. Ajouter le quinoa et l'imbiber avec 2 fois son volume en bouillon de légumes ou bouillon de volaille et laisser cuire.
3. Tailler les légumes en cubes pour la ratatouille. Les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive puis ajouter l'ail haché, le thym et le romarin. Mélanger le tout avec les tomates en cubes et laisser mijoter selon les goûts. Assaisonner avec du sel, du poivre et ajouter le basilic haché en fin de cuisson.
4. Badigeonner les steaks de thon avec un filet d'huile d'olive et les saisir 2 min de chaque côté dans une poêle très chaude.
5. Dresser le plat et l'accompagner d'une sauce tomate ou sauce au pesto.