



LA CRUSTACERIE.FR
Poissons - Coquillages - Crustacés Livrés

Steak de Thon Rouge Mariné & Grillé

Pour 4 personnes Préparation 10 minutes Cuisson 20 minutes

INGRÉDIENTS

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 4 Steak de Thon Rouge | <input type="checkbox"/> 2 c.à.s d'huile |
| <input type="checkbox"/> 500 g de tomates en conserve | <input type="checkbox"/> 1 c.à.s de concentré de tomate |
| <input type="checkbox"/> 10 cl de bière brune | <input type="checkbox"/> 1 c.à.c de paprika fumé ou pas ;) |
| <input type="checkbox"/> 5 clous de girofle | <input type="checkbox"/> ½ c.à.c de flocons de piment (<i>facultatif</i>) |
| <input type="checkbox"/> 1 gros oignon | <input type="checkbox"/> ½ c.à.c de cumin |
| <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail | <input type="checkbox"/> 1 grosse pincée de sel |
| <input type="checkbox"/> 1 c.à.s de miel | <input type="checkbox"/> ¼ cuillère à café de poivre moulu |
| <input type="checkbox"/> 2 c.à.s de sauce soja | |

PRÉPARATION

1. Mettez les épices (piment, sel, poivre, clous de girofle, cumin et paprika). Écrasez le tout soigneusement. Coupez l'oignon en dés. Écrasez les gousses d'ail.
2. Dans une poêle profonde, faites chauffer un filet d'huile et dorer l'oignon coupé en dés. Ajoutez ensuite les gousses d'ail écrasées, les tomates et le mélange d'épices. Cuire à couvert à feu doux pendant environ 20 minutes. Pendant ce temps, les tomates devraient se dissoudre complètement.
3. Ajoutez ensuite le miel, la bière, le concentré de tomates et la sauce soja à la sauce. Faire bouillir encore 10 minutes pour évaporer l'excès de liquide. Puis laissez refroidir.
4. Lorsque la marinade est refroidie, rincez et essuyez vos steaks de Thon Rouge avec du papier absorbant et intégrez-les à la marinade. Déposez au frais pendant 2 à 3 heures.
5. Enveloppez les steaks dans du papier d'aluminium, en y versant également l'excédent de marinade. Griller les papillotes au barbecue pendant environ 20, 25 minutes !

TIPS: N'hésitez pas à parsemer les steaks de quelques graines de sésame grillé au moment de servir!

***Un avocat coupé en dés, assaisonnez d'un trait de citron vert, fera un accompagnement idéal !
Régalez-Vous !***