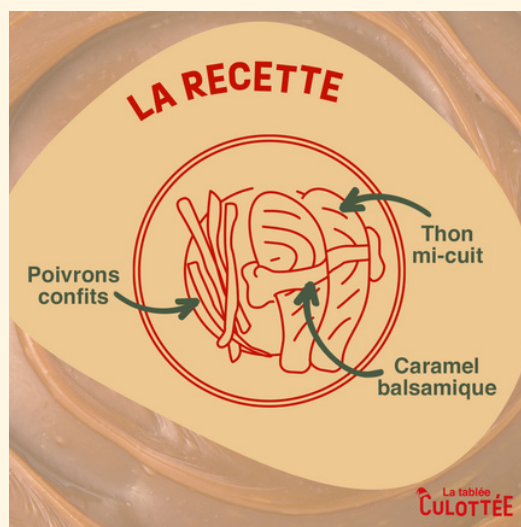


# La tablée CULOTTÉE

## ENTRÉE THON & CAMEL



## THON MI-CUIT AU CAMEL BALSAMIQUE

### Ingrédients

#### Pour 4 personnes

- 6 oignons
- 12 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 12cl d'eau
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 150g de sucre en poudre
- 15cl de vinaigre balsamique
- 4 pavés de thon

### Préparation

- Eplucher et couper en deux les oignons. Les aligner dans une cocotte en fonte. Ajouter les gousses d'ail entières et le thym. Saler, poivrer, ajouter l'huile d'olive et l'eau. Faire cuire 1 heure couvert à feu très doux.
- Faire griller les poivrons sur le gril du four. Retourner régulièrement jusqu'à ce que la peau se décolle et commence à noircir. Sortir, peler et découper en languettes. Ajouter dans la cocotte 5 min avant la fin de la cuisson du mélange ail et oignons.
- Dans une casserole, verser le sucre en poudre et le vinaigre balsamique. Porter à ébullition et laisser réduire à feu doux.
- Sortir les pavés de thon 2 heures avant de les servir.
- Saisir les pavés de thon sur feu vif 3min d'un côté et 2min de l'autre. Les ajouter dans la cocotte et laisser réchauffer 3min.
- Servir les pavés de thon entourés de leurs légumes avec un filet de caramel balsamique.