

Poivronade au thon

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :50 min

Calories par portion : 171.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.36

Les ingrédients

- 1.0 u Oignon
- 1.0 u Poivron rouge
- 1.0 u Poivron vert
- 250.0 gr Thon au naturel
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u Bouillon de poule
- 40.0 cl Eau
- 3.0 cs Vin blanc sec de table
- 1.0 cc Paprika
- 50.0 gr Olives noires

Préparation des légumes

Pelez et émincez les oignons. Égrainez les poivrons et coupez les en dés.

Préparation du Thon

Dans un saladier, mettre le thon égoutté. Émiettez-le, puis mélangez le avec le paprika, et les olives dénoyautées et coupées en cube.

Cuisson

Dans un wok, mettre l'huile d'olive et la faire chauffer pour y faire revenir les oignons et les poivrons. Laissez cuire pendant au moins 30min. Puis ajoutez le vin blanc et le bouillon de volaille préalablement reconstitué avec l'eau et le cube de poule. Laissez réduire pendant 15 min à feu doux.

Puis ajoutez le thon préparé aux poivrons. Bien mélanger et laissez cuire encore 5minutes toujours à feu

doux.

Présentation

Servir chaud accompagné de riz blanc ou des pâtes complètes.