

## **Pavés de thon au vinaigre balsamique et compotée de poivrons au citron**

Les ingrédients pour 2 personnes :

2 pavés de thon

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 poivron vert

1 poivron orange

6 gousses d'ail

1 c à c de thym

1 c à c de romarin

Les zestes d'1 citron

4 c à s de jus citron

4 c à s de vinaigre balsamique pour la sauce et un peu pour les pavés

35 g de beurre

14 petits oignons frais

Des copeaux de parmesan

Huile d'olive

Eplucher les poivrons avec un économe, retirer les graines et les filaments blancs et les découper en lanières. Dans une casserole les faire revenir à l'huile d'olive avec le thym et le romarin ainsi que les gousses d'ail en chemise qui vont confire. Remuer de temps en temps au bout de 15 mn environ ajouter les zestes et le jus de citron. Saler et poivrer. Mélanger et laisser compoter 45 mn en remuant de temps en temps.

Pendant que les poivrons cuisent , badigeonner les pavés de thon avec du vinaigre balsamique et laisser mariner.

Eplucher les petits oignons et les mettre dans une casserole avec une noix de beurre, 1 c à c de sucre et de l'eau sur 1 bon cm de hauteur. Laisser cuire doucement jusqu'à évaporation et caramélisation en retournant les oignons pour qu'ils soient colorés de tous côtés.

Réserver.

A la fin de la cuisson des poivrons, saisir des 2 côtés, les pavés de thon assaisonnés dans un peu d'huile d'olive et les réserver au chaud. Ils doivent être légèrement rosés pour ne pas durcir. Déglacer la poêle avec 4 c à s de vinaigre balsamique, faire réduire un peu et monter au beurre.

Dresser les assiettes en mettant les poivrons dans un cercle et en coupant les pavés en 2. Garnir avec les oignons, des zestes de citron, des copeaux de parmesan ainsi que les gousses d'ail confites. Servir sans attendre.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>