

## DOMO DE JANA

**Vous propose en primo piatto (plat principal)**

# TONNO ALLA CARLOFORTINA

## Thon à la Carlofortine

Carloforte est un éclat de Ligurie dans la mer bleue de la Sardaigne. Sa cuisine de fruits de mer est délicieuse et est surtout célèbre pour le thon et *la tonnara* tabarquine (Pêche traditionnelle du thon rouge de méditerranée). Les tabarquins étaient autrefois gênois, puis tunisiens avant de devenir sardes.

### RECETTE

Ingrédients pour 6 personnes

- Thon 1,5 kg coupé en tranches
- Purée de tomate 680 g
- 2 gousses d'ail
- 2 beaux oignons rouges
- Vin blanc Vernaccia 200 ml
- Vinaigre de vin blanc 200 ml
- Huile d'olive 40 ml
- Feuilles de laurier 15 g
- une pincée de sel

### Préparation

Dans une autre poêle, faire revenir les gousses d'ail hachées avec les feuilles de laurier dans l'huile chaude et les oignons finement tranchés.

Ajouter le vin blanc. Une fois le vin évaporé, ajoutez la purée de tomate, salez et déglacez avec le vinaigre de vin blanc.

Laisser réduire la sauce en cuisant à feu doux une dizaine de minutes. Entre temps faites griller les steaks de thon (4 minutes par face). Déposez le thon dans une assiette et couvrez avec la sauce chaude.



Difficulté  
Facile



Préparation  
45 Minutes



Cuisson  
10 Minutes



### Disponible en épicerie

Purée de tomates CASAR 480 g 4,90 €

Huile d'olive sarde de 0,50 cl à 3 litres  
de 16,00 à 80,00€

Vin blanc Vernaccia di Oristano 2l 30,00€

Vinaigre blanc de vermentino 6,50€

Option :  
Tomates sardes en morceaux et basilic 720 g

### Conseil

Une variante consiste à ne pas utiliser le laurier et le remplacer par du Basilic

.....

Nous avons en rayon des tomates en morceaux au basilic pour faciliter la recette