

Thon blanc à l'aigre doux
2Ll
Thon : 1 Kg (Bonite)
Farine : 50g
Huile d'olive
Oignons : 400g
Laurier : 6 feuilles
Clou de girofle : 10 (moins)
Sucre : 30g
Vinaigre de vin blanc : 1 dl (ou de jerez)
Sel

Nettoyer et laver le poisson, le couper
en tranches de 2 cm (maxi). Les sécher
Emincer les oignons et les faire rissoler
doucement à l'huile d'olive.
Ajouter le laurier, les clous, le sucre, le
vinaigre et cuire à feu lent pen-
dant 10 mn.
Fariner les tranches de Thon et les
faire à l'huile bouillante.
Les retirer et les sécher dans du papier
absorbant.
Assaisonner -

les mettre sur les tranches de thon les
oignons et servir.

Thon : 1 kg (Boîte)
Forme : 20g
Huile d'olive
Oignons : 400g
Laurier : 6 feuilles
Clou de girofle : 10 (moins)
Sucre : 30g
Vinaigre de vin blanc : 1 dl (ou de force)
Sel

Nettoyer et laver le thon, le couper
en tranches de 2 cm (maxi). Les rincer
Faire les oignons et les faire revenir
doucement à l'huile d'olive.
Ajouter le laurier, les clous, le sucre, le
vinaigre et cuire à feu lent pen-
dant 40 min.
Terminer les tranches de thon et les
faire à l'huile bouillante.
Les retirer et les rincer dans du papier
absorbant.