



Tranches d'Espadon à la méditerranéenne

Ingrédients

1 boîte de 400 g de tomates cerises Cirio 4 tranches d'espadon 70 g d'olives noires dénoyautées 1 cuillère de câpres 1 cuillère de pignons 1 gousse d'ail Huile extra vierge Piment concassé Origan Poivre, sel et poivre noir

Préparation

1. Rincez soigneusement les câpres pour les dessaler avant de les faire revenir dans de l'huile avec la gousse d'ail et 1 ou 2 piments concassés (selon que vous souhaitez un plat plus ou moins relevé).
2. Puis ajoutez les olives, les pignons et les câpres, faites revenir pendant 2 minutes et ajoutez les tomates cerises Cirio.
3. Ajoutez du sel et du poivre et faites cuire pendant environ 15 minutes, avant de placer l'espadon dans la sauce et de le faire cuire pendant 15 minutes à feu moyen.
4. Tournez régulièrement le poisson pour qu'il soit bien doré et qu'il absorbe entièrement les arômes.
5. Servez avec une pincée d'origan.

