

Four combiné vapeur, four vapeur
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 70 minutes

Thon à l'huile d'olive et citron

Pour 6 bocaux



Panier de courses

1kg de filets de thon blanc (soit environ 180g par bocal)
1 citron jaune
Piments secs type pili-pili
Laurier
Thym
Huile d'olive
Gros sel
Poivre noir

Matériel

6 bocaux en verre d'environ 25cL
Plat de cuisson vapeur perforé

Déroulé de la recette

Stériliser les bocaux vides grâce au programme « stérilisation » de votre four vapeur en VAPEUR/100°/10MIN
Couper les filets de thon en fine tranches.
Garnir les bocaux de morceaux de thons à mi-hauteur.
Dans chaque bocal, déposer une demi-cuillère à café de gros sel, une rondelle de citron, un piment, 3 grains de poivre noir, une feuille de laurier, une branche de thym.
Compléter de morceaux de thon, puis verser l'huile d'olive à hauteur.
Fermer les bocaux, puis glisser au four vapeur à 100°C pendant 2 heures.
Laisser refroidir dans le four.

Astuces de chef

Remplissez vos conserves jusqu'à environ 1 cm en dessous du bord du verre et pensez à bien étiqueter vos bocaux en précisant la date de préparation et le contenu. Vos conserves seront bonnes à déguster après 3 mois environ (mais si vous attendez plus, elles n'en seront que meilleures !). Tant que votre conserve n'a pas été ouverte, vous pouvez la conserver jusqu'à 1 an.

Dans l'idéal, choisissez des bocaux sans joint mais avec un opercule et un couvercle à vis.