

## Steaks de thon à l'huile

**Préparation : 5 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

- 2 lb de darnes de thon**
- 4 feuilles de laurier émietées**
- 2 cuillères à soupe de persil haché**
- 2 cuillères à café de sel**
- 1 pincée de flocons de piment rouge**
- 1 tasse d'eau**
- 2 gousses d'ail, broyées**
- 1 citron, coupé en quartiers**
- 2 cuillères à café de persil haché**
- 1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge**



**Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, l'ail, les feuilles de laurier, le persil, le sel et le poivre. Bien mélanger. Mettre de côté. Verser de l'eau. Graisser le panier à la vapeur avec de l'huile d'olive. Mettre les steaks de thon dans le panier. Sécuriser le couvercle. Appuyer sur le bouton STEAM et CUIRE 3 minutes. Après la période de cuisson, dépressuriser rapidement. Placer le bouton à VENTING et laisser aller pendant 7 minutes. Retirez le couvercle. Retirer le poisson de l'instant pot et glissez-le dans un plat de service. Verser la marinade sur le thon. Laisser le thon absorber progressivement la marinade. 6. Décorer le plat de persil et de quartiers de citron sur le côté.**

Traduit de : Instant Pot Recipes : The best instant pot recipes available Kindle Edition