

Tajine de Thon



Ingrédients

- 2 morceaux de thon frais
- 3 pommes de terre
- 1 poivron vert ou rouge
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 courgette
- Une dizaine d'olives noires
- Une petite poignée de haricots verts

plats

- Une petite brique de coulis de tomate
- 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, curry, curcuma, herbes de provence et piment de cayenne.

Matériel

- 1 wock ou un tajine

Préparation

1. Dans la tajine, faites revenir l'oignon coupé en petit morceaux avec le thon et l'huile d'olive.
2. Ajouter tous les légumes coupés en petits morceaux ainsi que le sel, le poivre et toutes les épices selon votre goût.
3. Laisser mijoter à feu moyen pendant 30 min en remuant de temps en temps puis déguster.

Recette proposée par Gogo de Céfinban

