Tajine de Thon la belle-iloise




2 personnes | 25 min préparation | 2h cuisson

Les ingrédients

1 boîte de 207 g de Thon au naturel la belle-iloise
200 g de pommes de terre
2 oignons coupés en petits quartiers (environ 200 g)
1 petite courgette coupée en quartiers
1 tomate coupée en quartiers
1 carotte coupée en gros bâtonnets
1 gousse d'ail hachée
1 rondelle de citron jaune
1 pincée d'herbes de Provence
3 à 4 pincées de 4 épices
3 à 4 pincées d'épices à couscous (épices Raz-el-hanout)
1 cuillère à café de feuilles de coriandre hachées
1 cuillère à soupe de raisins secs
3 pincées de sel
½ bouillon cube de volaille
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ verre d'eau

Les étapes

1- Dans une poêle faire blondir les oignons dans l'huile d'olive et pendant ce temps, ouvrir la boîte de thon (garder le jus) et couper la tranche en 2 rondelles
2- Répartir équitablement dans chaque plat : les carottes, les courgettes, les pommes de terre, et les raisins
3- Verser sur les oignons le jus du thon et l'eau. Puis, les épices, sel, herbes de Provence, l'ail, le bouillon de volaille
4- Faire chauffer un peu et répartir au-dessus des légumes

5- Déposer les tranches de thon sur les légumes
6- Ajouter les tomates et les citrons puis poser le couvercle
7- Mettre au four chaud à 210°C (th.7) pendant 1 heure 30 à 2 heures(surveiller au ¾ de la cuisson qu'il reste assez de jus dans le plat)
8- Saupoudrer de feuilles de coriandre hachées avant de servir