

# 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  
 $\frac{1}{2}$  **bouillon cube** de volaille  
**2 cuillères à soupe** d'huile d'olive  
 $\frac{1}{2}$  **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  $\frac{3}{4}$  de la cuisson qu'il reste assez de jus dans le plat)
- 8- Saupoudrer de feuilles de coriandre hachées avant de servir.