



Cari de thon frais

Par La Popotte sans chichis



Ingrédients

Cari de thon

600 g de thon frais
1 boîte de concassés de tomate
1 oignon
1 gousse d'ail
2 branches de thym
1 cuil à café de curcuma
0.5 cuil à café de gingembre
Huile
Sel, poivre

Haricots rouges à la créole

500 g de haricots rouges
1 oignon
1 gousse d'ail
2 branches de thym
1.5 cuil à café de curcuma
Huile
Sel, poivre

Cari de thon

Découpez le thon en morceaux.

Emincez finement les oignons.

Découpez les tomates en dés.

Faire roussir les oignons dans un filet d'huile. Ajoutez la gousse d'ail pelée et dégermée avec le thym.

Incorporez les tomates concassées avec les épices et un petit verre d'eau.

Laissez compoter à couvert 15 min env.

Quand votre sauce est bien cuite, ajoutez le thon et cuire 15 min env. à couvert.

Haricots rouges à la créole

Emincez l'ail.

Dans une casserole avec un filet d'huile, faire revenir l'oignon et la gousse d'ail pelée et dégermée.

Ajoutez le curcuma et le thym.

Incorporez les haricots rouges dont 1/3 que vous aurez au préalable écrasé (cela vous permettra d'avoir une texture plus crémeuse).

Ajoutez un peu d'eau et faites cuire à couvert 15 min env.

Servez le cari de thon bien chaud accompagné de riz et des haricots rouges à la créole.