



## Thon au curry

### TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Pour 5 pers.

Préparation | 15 min

Cuisson | 15 min

### INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de thon
- 1 poivron
- 50 cl de lait coco ou crème liquide
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 cuil à café de curry
- 1 cuil à café de curcuma
- 0.5 cuil à café de gingembre
- 1 bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Faire revenir votre oignon ciselé et vos gousses d'ail pelées/dégermées dans une poêle bien chaude avec un bon filet d'huile d'olive.

Ajoutez le poivron coupé en dés, les épices. Laissez cuire pendant 2-3 min. Incorporez le lait de coco ou de la crème liquide pour celles et ceux qui n'aiment pas, les tomates et le bouillon.

Laissez mijoter à feu doux pendant 10-12 min.

Ajoutez le thon sans l'écraser, laissez mijoter 1 min.

Servir avec du riz ou des pâtes.