

Ingrédients

pour 6 personnes

- 1.200kg de thon
- 4 tomates
- 4 gousses d'ail
- Gingembre
- Piment
- Sel, poivre
- 1 cuillère à soupe de massalé
- 8 cl d'huile
- 1 verre d'eau
- Cœur de palmier en boîte

Massalé de thon aux cœurs de palmier

Préparation

Couper le thon en morceaux.

Emincer finement les oignons.

Les faire revenir dans l'huile sans laisser colorer.

Couper les tomates en petits dés et les incorporer aux oignons.

Piler l'ail, le gingembre et le piment et les ajouter à la préparation

Ajouter les cœurs de palmier finement émincés et les faire revenir dans la garniture et saupoudrer de massalé.

Incorporer le thon et mélanger délicatement.

Saler et poivrer légèrement.

Arroser d'un verre d'eau.

Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Présentation

Servir chaud accompagné de riz blanc.

