

Tajine de légumes au thon

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 tomates
- 3 carottes
- 1 poireau
- 250 gr de champignons de Paris
- 2 belles courgettes
- 3 oignons
- 2 tranches de pain blanc
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 boîtes de conserve de thon
- 1 boîte de conserve de petits pois

Préparation :

- 1/ Couper les oignons en gros quartiers.
- 2/ Dans une petite casserole, faire chauffer un peu d'huile d'olive.
- 3/ Faire revenir les oignons, une fois bien colorés et fondants, les mettre à part.
- 4/ Dans la même casserole, d'une part pour limiter la vaisselle et d'autre part pour conserver plus de goûts différents, faire tomber tour à tour les champignons coupés en quatre, les courgettes en grosses tranches, les poireaux (principalement le blanc) émincés plus ou moins finement (garder les verts pour faire une purée ou un potage selon vos envies), les carottes épluchées et coupées en grosses tranches. N'oubliez pas d'assaisonner à chaque fois.

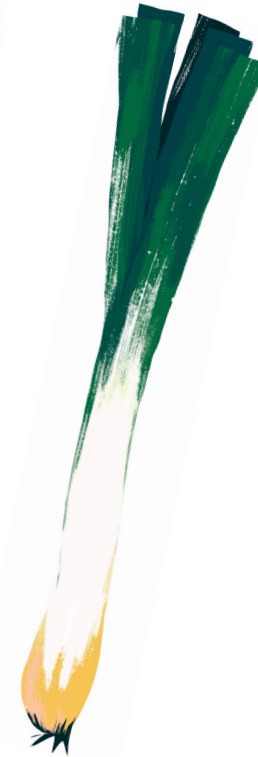
5/ Pendant ce temps, faire sécher 2 tranches de pain blanc par personne au four ou au grille-pain. Quand le pain est bien sec, l'écraser soigneusement pour en faire de la chapelure.

6/ Dans un plat à Tajine ou une grande casserole pas trop profonde avec un couvercle, remettre un filet d'huile d'olive, laisser chauffer doucement. Pendant ce temps couper les tomates en huit. Les faire sauter doucement dans l'huile chaude, une fois qu'elles commencent à se défaire, ajouter tous les légumes cuits auparavant. Laisser mijoter avec le couvercle pendant une demi-heure. Ajouter les petits pois en boîte, bien égouttés et rincés. Puis le thon, avec son huile. Mélanger doucement sans oublier de goûter et de rectifier l'assaisonnement.

7/ Si possible, mettre le tout dans un plat à gratiner, faire chauffer le four à 180°C, éparpiller la chapelure uniformément à la surface du plat et laisser au four 10 min pour colorer.

Ce plat se mange bien chaud, sortant du four, cela réconforte, apporte un peu de chaleur et les restes peuvent se réchauffer facilement le lendemain. Si vous le voulez, vous pouvez même cuire les œufs « dur » et les ajouter aux légumes le lendemain.

BON APPÉTIT !



Eric Boschman

Gastronome, truculent raconteur d'histoires, expert en vin comme en humour, Eric Boschman est devenu un label à lui tout seul. Professionnel incontesté, élu meilleur sommelier de Belgique il y a bien longtemps, Eric Boschman est un épicurien passionné, un enthousiaste particulièrement contagieux !

« La cuisine doit toujours être facile et simple à faire, c'est un acte d'amour. On ne cuisine bien que pour les gens que l'on aime et même dans les moments difficiles que l'on peut traverser dans une vie, il y a toujours une petite place pour de l'amour. Laissons les cuisiniers élaborer des trucs compliqués, c'est leur métier. Faisons des choses simples, savoureuses, qui tiennent chaud au cœur, au corps et à l'âme. »

