

# THON AU CURRY ROUGE



Temps de préparation : 10 minutes



Temps de cuisson : 10-15 minutes



Ingrédients :

- \* 1 boîte de thon de 100 g
- \* 1 brocoli
- \* 1 aubergine coupée en cube
- \* 1 grosse tomate coupée en cube
- \* 1 petite boîte de maïs (facultatif)
- \* 1 boîte de lait de coco (200 ml)
- \* 2 grosses cuillère à café de curry rouge
- \* poivre
- \* huile d'olive



Préparation :

1. Dans un poêle, fais chauffer l'huile et fais revenir tous les légumes
2. Ajoute le thon, bien mélanger
3. Ajoute le curry rouge, bien mélanger
4. Ajoute le lait de coco et le poivre
5. Laisse mijoter 5 minutes
6. Ajoute un peu de curry rouge si nécessaire selon goût



Servir avec un riz basmati

