



# Cuisine tunisienne

## Thon grillé

### **Ingrédients** pour 6 personnes

*1 Kg de thon frais en tranches  
3 CS d'huile d'olive  
1CC d'harissa  
2 Clous de girofle  
1 CC de Thym  
1 CC de fenouil  
1 CC de Romarin  
5 Feuilles de laurier  
6 CS de concentré de tomate  
1 filet de vinaigre  
125 grammes de câpres au vinaigre  
125 grammes d'olives noires  
1 Citron  
2 Tomates  
Piment doux  
Sel et poivre*

### **Préparation**

*Faire mariner le thon dans l'huile pendant 2 heures avec 3 gousses d'ail pilé, l'harissa, les clous de girofle, le thym, le fenouil, le romarin, le laurier, du poivre et du sel, remuer de temps en temps, puis égouttez-les et faites-les griller à feu doux sur gril huilé et chauffé.*

*Préparez une sauce avec le concentré de tomate que vous faites revenir dans l'huile chaude avec une gousse d'ail écrasé, du sel et du poivre, en fin de cuisson ajoutez le vinaigre, les câpres et les olives dénoyautées. Servez la sauce à part et le poisson décoré de rondelles de citron.*

**Cuisson 1 heure 30**

**Marinade 2 heures**