



Cari de thon au combava



Après les [tartelettes au chocolat](#), une autre idée pour utiliser le combava : le cari. Ce plat est un incontournable de la cuisine réunionnaise. Le cari est un mode de préparation qui recouvre beaucoup de variantes différentes : dans une cocotte en fonte, on saisit la viande ou le poisson, on ajoute ail, oignons, tomates et épices. Le cari est accompagné de riz, de "grains" (légumes secs) et différents types de rougails (Dakatine, tomates, bringelles, etc.) qui sont des condiments pimentés. Et parfois très pimentés, attention c'est chaude ! Mais, fait très apprécié, les rougails étant servi à part, chacun peut doser la quantité de piquant souhaité, voire ne pas en mettre pour les plus sensibles. Perso, j'adore le piment et je me suis bien fait plaisir. Ce n'est pas que gratuitement "piquant", les piments apportent vraiment une saveur particulière à chaque préparation.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de thon blanc frais ou surgelé
- 1 combava
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 conserve de tomates pelées (400g) ou 5 tomates fraîches
- 2 oignons
- 1 grosse pincée de gingembre en poudre
- 3 à 4 gousses d'ail
- 1/2 cuil à café de curcuma
- sel et poivre

En accompagnement : du riz

Préparation :

Couper le thon en gros dés réguliers.

Éplucher et ciseler finement les oignons. Peler et émincer les gousses d'ail.

Faire revenir les oignons et l'ail dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajouter les tomates et les

épices. Laisser mijoter à feu doux 5 à 10 min. Assaisonner de sel et de poivre.
Ajouter les cubes de thon dans la sauce tomate et finir de cuire à feu moyen une dizaine de minutes.
Les tomates réduisent beaucoup, ajouter un demi-verre d'eau si la sauce tomate est trop épaisse.
Faire cuire le riz pendant ce temps.
En fin de cuisson, râper le combava au dessus du plat, laisser cuire une minute et stopper le feu.
Servir le plat chaud , le riz disposé à part.

Le 14 Mai 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/05/14/24232162.html>