



# Thon à la provençale

**Ingrédients :** 1 kg de thon, 1 poivron jaune, 2 oignons rouges, 1 oignon blanc, 2 courgettes, 1 kg de tomate, 4 gousses d'ail, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 12 olives noires, 5 cl d'huile d'olive, sel, poivre du moulin.

- 1 Préchauffez le four th.7 (210°C).
- 2 Émincez le poivron, les oignons, coupez la courgette en gros dés.
- 3 Faites chauffer un peu d'huile dans une sauteuse et faites suer le poivron et les oignons, ajoutez la courgette et l'ail, le thym et le laurier, salez et poivrez. Laissez mijoter 5 min.
- 4 Dans un plat allant au four, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile.
- 5 Mettez le poisson, glissez au four, faites revenir le thon sur les 2 faces 5 min environ. Retirez le thon du plat, réservez. Coupez les tomates en quartiers.
- 6 Versez dans le plat la préparation de légumes, déposez le thon dessus, ajoutez les tomates, salez, poivrez et ajoutez les olives.
- 7 Remettez au four, laissez cuire 20 min. Servez chaud.