

# *Tajine de thon au fenouil et au pamplemousse*

## *Pour 2 personnes*

*300g de thon frais*

*2 petits fenouils*

*1 oignon rouge*

*1 pamplemousse rose*

*1 cuil à soupe de graines de cumin*

*2 cuil à soupe de miel liquide+1*

*200ml d'eau*

Epluchez et émincez finement l'oignon et les fenouils, versez-les dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive et faites les colorer, ajoutez alors la chair de pamplemousse ainsi que son jus, les graines de cumin, le thon coupé en morceau et le miel. Recouvrez avec l'eau et laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

Avec une écumoire récupérez le poisson et les légumes, ajoutez 1 cuillère à soupe de miel dans le jus au fond de la cocotte et laissez-le réduire à feu moyen jusqu'à ce qu'il caramélise, nappez la préparation de cette sauce et servez.