Bruno Viala

Poissons

Thon mariné aux agrumes, cannellonis de courgettes à la tapenade

2h25	20 min	5 min	2h	570
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la saumure

1. Râper le zeste de l'orange, du citron vert et du citron jaune dans un saladier, sans entamer la peau blanche. Mélanger un peu à la cuillère.
2. Ajouter le sel et le sucre, bien mélanger en raclant le fond du saladier pour que rien ne s'y colle.
3. Dans un plat creux, déposer un lit de saumure. Disposer le thon dessus et recouvrir de saumure le plus uniformément possible.
4. Filmer le plat et réserver au réfrigérateur pendant 1h30 à 2h.

Étape 2

Préparation des cannellonis de courgettes

1. Couper le pédoncule de la courgette préalablement lavée et tailler de longues tranches fines grâce à une mandoline.
2. Porter un grand volume d'eau salée à ébullition.
3. Lorsque l'eau bout, éteindre le feu et plonger les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le thon

500 g **Thon**
100 g **Sel**
100 g **Sucre semoule**
1 **Orange(s)**
1 **Citron(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**

Ingrédients pour les cannelonis

2 **Courgette**
200 g **Olives noires**
50 g **Pignons de pin**
10 cl **Huile d'olive**

courgettes. Les remuer avec une écumoire.

4. Au bout de quelques instants, les débarrasser dans un saladier d'eau glacée en faisant attention à ne pas les casser.
5. Laisser refroidir pendant quelques secondes, puis les déposer bien à plat sur du papier absorbant.

Étape 3

Réalisation de la tapenade

1. Verser les olives dénoyautées dans le mixeur, ajouter quelques pignons de pin et un peu d'huile d'olive.
2. Mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène, en ajoutant un peu d'huile d'olive au bout de quelques secondes.

Étape 4

Montage des cannellonis

1. Débarrasser la tapenade dans un petit bol.
2. Etaler les tranches de courgettes sur une planche à découper, les couper en deux dans la longueur. Réserver les tranches maintenant plus courtes.
3. Déposer une feuille de papier film pliée en deux sur le plan de travail.
4. Eventuellement, remplacer le film par un set de table en paille, ou mieux : un tapis makisu.
5. Disposer des 1/2 tranches de courgettes légèrement superposées, perpendiculairement eu sens du papier film.
6. Déposer une cuillère à soupe de tapenade en travers, à une extrémité des tranches.
7. Rouler doucement les courgettes ensemble autour de la tapenade pour que les cannellonis ne se défassent pas, de la même manière qu'un maki.
8. Débarrasser les cannellonis du papier film à l'aide de la lame d'un grand couteau ou d'une pelle à tarte.
9. Recommencer l'opération autant de fois que nécessaire. Parer les bouts de courgettes.
10. Réserver les cannellonis dans un plat.

Étape 5

Cuisson du thon

1. Sortir le thon du réfrigérateur et ôter le film.
2. Rincer les morceaux de thon à l'eau courante en retirant bien la saumure. Bien sécher le thon avec du papier absorbant.
3. Mettre une poêle à chauffer, verser un peu d'huile d'olive.
4. Déposer les morceaux de thon dans la poêle, colorer chaque face et débarrasser aussitôt.

Étape 6

Dressage

1. Sur une assiette, déposer le thon au centre et les cannellonis de part et d'autre.
2. Parsemer un peu du reste de la saumure et du poivre. En déposer quelques pincées dans un coin de l'assiette, afin que les convives puissent assaisonner à leur convenance.
3. Finir avec un trait d'huile d'olive sur les cannellonis et le tour l'assiette.