



Poissons

# Thon en brandade



1h25

TEMPS TOTAL

25 min

PRÉPARATION

1h

CUISON

0

REPOS

587

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour la cuisson du thon

600 g **Ventrèche de thon**  
1 **Tomate(s)**  
1 feuille(s) **Laurier**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Ingrédients pour la brandade

200 g **Haricots blancs**  
400 g **Pomme(s) de terre**  
1 **Oignon(s)**  
1 **Bouquet garni**  
20 cl **Lait demi-écrémé**  
5 cl **Huile d'olive**  
0.25 botte(s) **Persil frisé**  
0.5 **Citron(s)**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Ingrédients pour le

### Étape 1

Préparation et cuisson des haricots blancs

- 1 La veille, faire tremper les haricots secs dans de l'eau fraîche.
- 2 Egoutter les haricots puis les faire cuire à l'eau dans une casserole avec l'oignon et le bouquet garni pendant 30 minutes.
- 3 Ôter le bouquet garni et l'oignon de la casserole. Réserver.

### Étape 2

Préparation et cuisson des pommes de terre

- 1 Peler les pommes de terre, les couper en deux ou en quatre selon leur grosseur.
- 2 Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Egoutter et réserver.

### Étape 3

Préparation et cuisson du thon blanc

- 1 Eplucher et hacher l'ail.
- 2 Laver et sécher la tomate. La détailler en quartiers.

- 3 Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive sur feu doux. Ajouter la tomate, l'ail et la feuille de laurier, faire cuire pendant 5 minutes. Saler et poivrer. Mélanger avec une cuillère en bois.
- 4 Saler et poivrer le morceau de thon sur les deux faces. L'ajouter dans la sauteuse. Couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes.

#### Étape 4

##### Préparation de la brandade

- 1 Passer les pommes de terre au moulin à légumes au dessus d'un saladier. Ajouter un peu de lait si la texture est trop collante.
- 2 Egoutter les haricots blancs et répéter la même opération que pour les pommes de terre. Verser dans le saladier.
- 3 Avec une spatule, mélanger les deux purées et ajouter petit à petit du lait jusqu'à obtenir une texture fondante mais dense.
- 4 Ciseler le persil et l'ajouter à la purée. Saler et poivrer. Mélanger une nouvelle fois.
- 5 Sortir le morceau de thon de la sauteuse et l'émietter. Déposer les morceaux obtenus dans le saladier de purée.
- 6 Mélanger vigoureusement avec une cuillère en bois en ajoutant l'huile d'olive petit à petit.
- 7 Presser le citron et verser le jus sur la brandade. Mélanger et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.
- 8 Verser la préparation dans un plat chaud.
- 9 Dénoyer les olives noires et les couper en petits cubes ou en tranches. Les parsemer sur la brandade et servir de suite.
- 10 Pour enlever le trop-plein de sel des olives noires, les passer sous l'eau fraîche plusieurs fois.

#### Étape 5

##### Dressage

- 1 On peut servir le thon en brandade sur des tranches de baguette grillées.