



Pollo tonnato

Temps de préparation env. 40 min.

Ingrédients pour 4 portions :

3	Blancs de poulet d'env. 150 g par pièce
5 dl	Bouillon de légumes
1	Carotte
1	Oignon
2	Feuilles de laurier

Pour la sauce :

200 g	Thon
1	Jaune d'œuf
1 Cs	Jus de citron
3 Cs	Huile de tournesol
2 Cs	Câpres

Préparation :

1^{ère} étape

Couper la carotte en morceaux et l'oignon en deux. Mettre dans une casserole en même temps que les feuilles de laurier et le bouillon de légumes et amener à ébullition.

2^{ème} étape

Ajouter les blancs de poulet, réduire le feu et laisser mijoter à petit feu pendant env. 20 minutes. Enlever la casserole du feu et laisser refroidir un peu.



Préparation :

3^{ème} étape

Pour la sauce au thon : bien mélanger au fouet le jaune d'œuf avec le jus de citron. Rajouter au compte-goutte l'huile de tournesol tout en continuant de fouetter jusqu'à obtention d'une masse épaisse. Ajouter le reste au fur et à mesure.

4^{ème} étape

Mélanger ensuite la masse obtenue avec le thon bien égoutté et émietté, et une partie des câpres, puis réduire le tout en une fine purée.

5^{ème} étape

Sortir le poulet de son jus de cuisson. Couper en fines tranches d'env. 3 mm d'épaisseur et dresser en éventail sur les assiettes. Napper avec la sauce et parsemer de poivre et le restant des câpres.

Conseil : se sert idéalement en entrée.