

Poissons

Thon mariné aux agrumes, cannellonis de courgettes à la tapenade



2h25 **20 min** **5 min** **2h** **570**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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 cannellonis

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

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

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.