

Rôti de thon aux petits légumes

Pour 6 personnes

Ingédients

- 1 morceau de thon d'environ 1 kg ayant la forme d'un rôti,
- 1 crépine (ou toilette) de porc,
- Sel, poivre (ou poivre au citron)
- Épices (thym, laurier ou coriandre),
- 12 petites carottes nouvelles,
- 12 petites pommes de terre nouvelles,
- 1 livre de petits pois écossés,
- 6 fonds d'artichauts.



L' idéal serait d' utiliser un morceau de thon choisi près de la tête. Il faut un pavé de thon paré de 14 cm de longueur et de 8 cm de largeur environ.

Coupez un morceau de crépine suffisant pour entourer votre pavé de thon. Roulez le pavé de thon dans un mélange de sel, de poivre, de thym, de laurier, de coriandre ou de poivre au citron, selon le goût. Enfermez le morceau de thon dans sa crépine et ficelez-le comme un rôti.

Cuisez ce rôti dans une cocotte à feu doux pendant une demie heure en le retournant à mi-cuisson. Déglecez en ajoutant une cuillère à soupe de crème fraîche. Cela donnera une petite sauce pour arroser le rôti.

Ajoutez, au moment de servir, les petits légumes cuits à la vapeur. On peut mettre des petites carottes, des petites pommes de terre nouvelles, des petits pois (ou des haricots verts), des fonds d' artichauts, des fèves fraîches ou des pointes d' asperge... suivant le goût et l' approvisionnement du marché.

Variante : on peut également servir ce plat accompagné d' une ratatouille ou de tagliatelles parsemées d' olives aux anchois ou encore de champignons de Paris cuits dans leur jus.

Un vin rouge de Corse ou un Iroulégu du Pays Basque accompagnera à merveille ce plat.