

Roulade de thon mi-cuit aux tomates séchées

Préparation 40 mn

Cuisson 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de thon blanc ou rouge
150 g de tomates séchées
500 g de petites tomates cocktail, olive ou cerise
4 feuilles de laurier
3 branches de thym frais
3 c à s d vinaigre balsamique
2 gousses d'ail
4 c à s d'huile d'olive + 2 pour le thon
Sel et poivre

Ouvrir les pavés de thon en deux dans l'épaisseur sans aller jusqu'au bout et les aplatir délicatement. Assaisonner l'intérieur et mettre quelques tomates séchées et 2 tomates cocktail ou cerises coupées en deux.

Découper de grands feuilles d'aluminium, les huiler, mettre sel et poivre. Enrouler chaque morceau de thon sur lui-même et l'envelopper dans une feuille d'aluminium pour obtenir un cylindre. Serrer en tournant les extrémités du papier alu comme de gros bonbons. Les disposer sur un plat à tarte et les enfourner dans un four préchauffé à 180° pendant 10 mn. J'ai du les mettre un peu plus longtemps (il faut adapter en fonction du four : soit augmenter la température , soit laisser plus longtemps).

Dans une cocotte faire chauffer l'huile d'olive et saisir les tomates cerises, ajouter l'ail haché, le thym et le laurier. Remuer 3 mn puis verser le vinaigre, laisser réduire 2 mn et stopper la cuisson.

Assaisonner.

Retirer délicatement le papier alu puis découper les cylindres de thon en tronçons.

Dresser sur les assiettes avec les tomates au vinaigre et déguster sans attendre.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>