

Pour 4 personnes
Recette très facile
Recette raisonnable
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Ingrédients
600 g de thon frais
4 petits artichauts poivrade
2 cébettes
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
20 olives noires dénoyautées
4 cuil. à soupe de vin blanc
Sel, poivre.

Thon frais à l'émincée de poivrades, cébettes et olives

1. Couper le thon en 4 morceaux égaux. Saler et poivrer, puis placer dans des papillotes en silicone ou en papier.
2. Effeuiller les artichauts, puis couper le cœur en fin carpaccio.
3. Disposer dans chaque papillote 1 cœur d'artichaut en lamelles, 1/2 cébette finement émincée, 1 cuillerée d'huile d'olive, 5 olives noires et 1 cuillerée de vin blanc. Saler et poivrer, puis faire cuire 25 minutes au four à 180 °C (th. 6).

Vous pouvez indifféremment utiliser l'une ou l'autre des méthodes de papillotes, et même vous servir de feuilles de brick ou de filo, qui offriront un petit côté croustillant très agréable avec cette recette.

36

Pour 4 personnes
Recette très facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients
8 cuil. à soupe rases de gomasio
4 truites portion blanches très fraîches
Poivre.

Truite entière au gomasio

1. Préparer 4 feuilles de papier d'aluminium. Saupoudrer chaque feuille de 1 cuillerée à soupe de gomasio, puis déposer les truites.
2. Poivrer, saupoudrer chaque truite d'une seconde cuillerée de gomasio et refermer les papillotes.
3. Faire cuire 20 minutes à 200 °C (th. 6-7) au four traditionnel ou sous la cendre d'un barbecue et servir chaud.

Le gomasio est un savoureux condiment constitué de sésame pilé et de sel marin. Il s'accorde vraiment bien avec le parfum de la truite blanche, en évoquant un peu la recette de la truite aux amandes. Vous pouvez d'ailleurs ajouter un petit morceau de beurre dans chaque papillote, ainsi que quelques amandes effilées.

Enfin, choisissez si possible des truites labélisées en bio, qui offrent un parfum délicat très proche de celui des truites sauvages. On en trouve de plus en plus facilement au rayon frais des magasins bio.



Truite entière
au gomasio

37