

Manzo tonnato

Pour 4 personnes

Viande :

1 kg	de bouilli de bœuf marbré
1 l	d'eau
5 dl	de vin blanc
1	carotte
1	petit céleri
1	oignon piqué avec 1 feuille de laurier et 2 clous de girofle
2	gousses d'ail
2	brins de persil
1	brin de thym
grains	de poivre concassés
1 cc	de sel

Porter l'eau et le vin blanc à ébullition. Ajouter les légumes pelés et coupés en morceaux ainsi que l'oignon piqué, le persil et les grains de poivre. Plonger la viande dans le bouillon et mijoter à petit feu environ 3 heures (le liquide ne doit pas bouillir, sinon la viande devient dure). Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir dans le bouillon.

Couper la viande en fines tranches.

Sauce au thon :

150 g	de thon à l'eau
4 filets	d'anchois
150 g	de mayonnaise
1 cs	de câpres
1 filet	de jus de citron
2 cs	du bouillon de cuisson de la viande
2 cs	de demi-crème
	sel, poivre du moulin

Bien égoutter le thon et rincer les filets d'anchois à l'eau. Réduire le tout en purée avec la mayonnaise et les câpres, ajouter le citron. Diluer la sauce avec un peu du bouillon de cuisson et la crème, saler, poivrer.

Disposer les tranches de viande sur un plat en ajoutant un peu de sauce entre chaque tranche. Recouvrir le tout de la sauce restante. Selon les goûts, décorer l'assiette d'olives, de câpres ou de fines rondelles d'oignon p. ex. et servir.



**Banque de recettes
Inforama, secteur de
l'économie familiale**

www.inforama.ch

Conseils :

- Accompagner de pain ciabatta.
- Réutiliser le bouillon de cuisson de la viande en l'agrémentant de légumes de saison frais et de fines herbes pour en faire une soupe estivale légère.

