

Thon et fenouil au four



Temps: <30 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de gros bulbes de fenouil
- 100 g de pain au levain sans croûte
- 200 ml de lait entier
- 400 g de thon frais
- ½ oignon rouge, haché finement
- 1 gousse d'ail, pressée
- 5 g d'aneth
- 3 cs d'huile d'olive vierge extra
- 1 échalote, finement hachée
- 60 g d'anchois, rincés et hachés finement
- 100 ml de vin blanc
- 1 pincée de filaments de safran
- 2 petites courgettes, détaillées en tranches de 3 mm, avec les fleurs (facultatif)
- 1 cs de câpres salées, rincées
- 40 g d'olives noires dénoyautées
- 200 ml de fumet de poisson, idéalement fait maison

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200° C (180° C pour un four à air pulsé).

Émietter le pain et le faire tremper dans le lait, détailler le thon en dés de 4 mm, hacher l'oignon et presser l'ail.

PRÉPARER LA GARNITURE

Mettre les dés de thon, l'oignon rouge, l'ail et l'aneth dans un saladier. Bien essorer le pain et mélanger le tout.

PRÉPARER LE FENOUIL

Couper ½ cm au bas de chaque bulbe de fenouil. Enlever précautionneusement les deux feuilles extérieures. Sur les gros bulbes il suffira de prélever 4 feuilles (sur les plus petits, il faudra aussi ôter les 4 suivantes). Blanchir les bulbes évidés 3 - 4 min dans une grande quantité d'eau salée, les rincer à l'eau froide, bien les égoutter, puis les farcir du mélange de thon.

FAIRE REVENIR LES CŒURS DE FENOUIL

Détailler les cœurs de fenouil restants en dés de 3 mm. Hacher les échalotes finement, et les câpres et les olives grossièrement. Faire chauffer 1 cs d'huile d'olive dans un plat résistant au four ou une casserole. Faire revenir les échalotes et les anchois environ 5 min. Ajouter les cœurs de fenouil hachés, poursuivre la cuisson 1 min. Monter le feu, ajouter le vin et le faire évaporer. Ajouter les tranches et les fleurs de courgettes, le safran, les câpres, les olives et le fumet de poisson, porter quelques instants à ébullition, retirer du feu.

BRAISER LE FENOUIL

Dans une poêle, chauffer les 2 cs d'huile d'olive restantes et y saisir 1 min les feuilles de fenouil farcies, farce vers le bas. Ôter le fenouil et le mettre avec la sauce dans la casserole résistant au four. Il doit être recouvert de sauce. Cuire à four chaud pendant environ 12 min. Servir chaud ou tiède.