

Courgettes et sarrasin en sauce Tonnato

Une recette tout en fraîcheur !

Pour 6 personnes

Sauce Tonnato :

- 3 filets d'anchois
- 200 g de thon à l'huile d'olive en conserve (poids égoutté, conserver l'huile)
- jus d' 1/2 citron
- 2 jaunes d'oeuf
- 2 cas de câpres
- 1 càs de moutarde de Dijon
- 3 càs d'huile d'olive
- sel, poivre

Sarrasin :

- 300 g de sarrasin
- 580 g d'eau
- 1/2 citron
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 poignée de ciboulette ciselée
- sel, poivre

Courgettes :

- 3 courgettes
- 1 poignée de ciboulette ciselée
- 1 càs de câpres
- 1 demi citron
- 2 càs d'huile d'olive
- sel, poivre

Dressage :

- 1 trait d'huile d'olive
- 1 poignée de ciboulette ciselée
- Fleur de sel, poivre



- Mettre le sarrasin dans une casserole avec l'eau. Amener à ébullition et la maintenir pendant environ 5 minutes. Couper la source de chaleur, couvrir la casserole, et laisser gonfler jusqu'à absorption complète de l'eau. Une fois refroidi, assaisonner.
- Mettre tous les ingrédients de la sauce, dans un bol adapté à un mixeur plongeant, et mélanger jusqu'à consistance lisse. Rectifier l'assaisonnement.
- Trancher les courgettes à la mandoline et les assaisonner.
- Dresser 2 bonnes cuillerées à soupe de sauce au fond d'une assiette creuse, déposer au centre 2 cuillères à soupe de sarrasin, déposer les courgettes, parsemer de ciboulette et tracer un filet d'huile d'olive.