

# TRONÇONS DE CONCOMBRE FARCIS AU THON

Mai 2019

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 2 concombres de 30 cm de long
- ★ 1 boîte de thon au naturel (200 g soit 140 g égoutté)
- ★ 20 cl de mayonnaise
- ★ 2 cuillères à soupe de câpres au vinaigre
- ★ 1 citron jaune Bio
- ★ 2 brins de persil
- ★ 10 brins de ciboulette
- ★ 4 gouttes de Tabasco
- ★ 1 demi-cuillère à café de baies roses
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Jatte, Cuillère parisienne, Bol

Préparation : 15 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 4,50 € (soit 1,13 € par personne)



## Recette :

Peler les concombres, couper chacun d'eux en tronçons de 5 cm de long dans la partie cylindrique. Les évider avec une cuillère parisienne pour éliminer les pépins et un maximum de chair sans percer le fond (garder des parois de 5 mm d'épaisseur). Déposer une pincée de sel dans chaque tronçon et laisser dégorger. Brosser le citron sous l'eau courante, prélever les zestes et les découper en fins filaments. Extraire le jus dans un bol. Ciseler finement le persil et la ciboulette.

Égoutter le thon, le placer dans une jatte et l'émietter à la fourchette. Incorporer les 3/4 de la mayonnaise, 2 cuillères à soupe de jus de citron, les herbes ciselées, le Tabasco, les câpres, poivrer et mélanger intimement. Retourner les tronçons de concombre pour les vider de l'eau rendue, les garnir du mélange au thon et les placer au réfrigérateur pour au moins 1 heure.

Au moment de servir, déposer une noisette de mayonnaise sur chaque tronçon et décorer de quelques baies roses et de zestes de citron.

## Boisson :

Un Collioure blanc servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.