

Pain de thon & sa sauce au yaourt By Cath

Nombre
6 personnes

Préparation
10 minutes

Cuisson
35-40 minutes

Pause
4h au frigo

Version Classique



ENTREES

INGREDIENTS :

- 100g farine
- 1 sachet de levure chimique
- 10cl lait
- 10cl huile
- 3 œufs
- 100g gruyère râpé
- 1 boîte de thon au naturel (poids net égoutté = 300g)

Pour la sauce :

- 2 œufs
- 2 yaourts naturels
- 2 branches de persil (Ou 1 Tbsp [1] si déshydraté)
- 1 Tbsp [1] moutarde
- Sel, Poivre
- Citron (facultatif) pour la déco

Matériel :



- Moule à cake en silicone :
 - Moule classique pour une entrée ou un plat complet
<https://amzn.to/3BopAVT>
 - Moule à mini cakes pour l'apéritif
<https://amzn.to/3Fvzyav>

Préparation du pain de thon :

- Préchauffer le four à 180°C
- Egoutter le thon [2]
- Émietter le thon (plus ou moins finement selon que vous souhaitez des morceaux ou pas dans le pain)
- Mélanger la levure dans la farine.
- Ajouter les 3 œufs, le lait, l'huile, saler et poivrer. Mélanger la préparation jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter le gruyère râpé et le thon émietté. Bien mélanger
- Verser la préparation dans un moule à cake (beurré s'il n'est pas en silicone).
- Mettre cuire au four à 180°C pendant 35 minutes, le cake doit être bien doré.
- Laisser tiédir avant de démouler puis mettre au frigo pendant 4 heures minimum.

Préparation de la sauce :

- Cuire les œufs durs
- Les laisser refroidir complètement avec de les écailler.
- Laver, équeuter et hacher le persil [3]
- Ecraser les œufs durs avec une fourchette.
- Les mélanger avec les yaourts, la moutarde, le persil, saler et poivrer.
- Réserver la sauce au frigo jusqu'au moment du service.

- Servir le pain de thon décoré de rondelles de citron.
- Présenter la sauce dans un bol à part.
- Accompagné d'une salade verte et de quelques tomates cerises, ce pain de thon peut faire office de plat complet.
- Réalisé dans des mini moules à cake, il peut être servi à l'apéritif ou d'un cocktail dinatoire. Réduire la durée de cuisson à 25mn environ.



© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable




Cooking & Conservation By Cath

- ❖ Conservation au frigo :
 - Pain de thon : 2 à 3 jours dans une boîte hermétique
 - La sauce : 24 à 48h dans un récipient hermétique


- ❖ Congélation possible pour le pain de thon (emballé dans un sac congélation ou du film alimentaire) puis conservation 6 mois.
Laisser décongeler toute une nuit au frigo : enlever l'emballage et déposer le pain de thon sur un plat recouvert d'un papier absorbant pour éviter l'excès d'humidité lors de la phase de décongélation.

[1]




Micromesures en cuisine (norme anglosaxonne) :

| | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1/8 tsp = 0.62 ml | 3/4 tsp = 3.75 ml | 1/2 Tbsp = 7.5 ml |
| 1/4 tsp = 1.25 ml | 1 tsp = 5.00 ml | 1 Tbsp = 15 ml |
| 1/2 tsp = 2.50 ml | | |




Référence du kit de micro mesures magnétiques <https://amzn.to/3014Csj>


[2]




Conservation le jus de vos boîtes de thon au naturel
Il peut être ajouté dans un bouillon ou une soupe pour en relever le goût.
Il peut aussi servir de base pour préparer une sauce ou remplacer une partie du lait dans une béchamel. Congeler-le en attendant de l'utiliser




[3]



Conservation des tiges de persil :
Celles-ci pourront être ajoutées dans un potage ou un bouillon
Les stocker au congélateur dans un sachet zip jusqu'à leur utilisation





Trop de persil ? Envie d'en profiter toute l'année ?
Acheter votre persil en pleine saison lorsqu'il est bon marché et bien parfumé et le faire sécher afin d'en profiter toute l'année.
Utiliser un déshydrateur alimentaire ou à défaut votre four

Plus d'infos sur passionsbycath.fr
