

Pollo tonnato

Préparation et cuisson: env. 40 min

- 3 blancs de poulet (d'env. 150 g)
- 5 dl de bouillon de légumes
- 1 carotte, en morceaux
- 1 oignon, pelé, coupé en deux
- 2 feuilles de laurier

porter le tout à ébullition dans une casserole, ajouter les blancs de poulet, baisser le feu, pocher env. 20 min à très petit feu. Retirer la casserole du feu, laisser le poulet tiédir un peu dans le court-bouillon

Sauce au thon

- 1 jaune d'œuf frais
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol

bien remuer dans une terrine

ajouter goutte à goutte en remuant au fouet, jusqu'à obtention d'un appareil consistant. Incorporer le reste peu à peu. Mettre la mayonnaise dans un gobelet

- 1 boîte de thon au naturel (env. 200 g), égoutté, émiétté
- 2 c. à soupe de câpres, égouttées

ajouter, réduire en fine purée

Service: retirer le poulet du court-bouillon, le couper en biais en tranches d'env. 3 mm. Dresser en éventail sur les assiettes, répartir la sauce.

- 1 c. à soupe de câpres
- selon besoin poivre

décorer
poivrer

Par personne: lipides 17 g, protéines 36 g, hydrates de carbone 1 g, 1286 kJ (306 kcal)

Plus léger: réduire en purée 1 boîte de thon au naturel, égoutté, émiétté, 2 c. à soupe de câpres, 3 c. à soupe de court-bouillon et 100 g de yogourt. Saler et poivrer selon besoin.

