

Boulettes de thon à la sicilienne d'après Jamie Oliver

Les ingrédients pour 4 personnes :

Pour la sauce tomate :

Huile d'olive

1 petit oignon pelé et finement haché

4 gousses d'ail pelées et finement hachées

1 c à c d'origan

2 boîtes de tomates de 400 g chacune

Vinaigre de vin rouge

Les feuilles grossièrement hachées d'une botte de persil plat

Sel et poivre

Pour les boulettes :

400 g de thon frais

Huile d'olive

55 g de pignons

1 c à c rase de cannelle

1 c à c d'origan

1 botte de persil plat haché

100 g de chapelure

55 g de parmesan

2 oeufs

Le zeste et le jus d'1 citron

Sel et poivre

Préparation de la sauce : mettre un peu d'huile d'olive dans une casserole et ajouter les oignons et l'ail. Cuire 10 mn à feu doux. Ajouter l'origan, les tomates, sel, poivre et porter à ébullition. faire mijoter 15 mn environ puis mixer, vérifier l'assaisonnement et rajouter quelques gouttes de vinaigre si besoin.

Pour les boulettes : pendant la cuisson de la sauce tomate couper le thon en dés de 2,5 cm. Mettre un peu d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les dés de thon, les pignons et la cannelle. Saler et poivrer, cuire 1 mn en retournant les dés de thon et verser le contenu de la poêle dans un saladier. Laisser refroidir 5 mn et ajouter l'origan, le persil, la chapelure, le parmesan, les oeufs, le zeste et le jus du citron. Bien malaxer l'ensemble pour obtenir une sorte de pâte et faire des boulettes de la taille d'une balle de golf (humidifier vos mains pour plus de facilité). Si la farce est un peu trop collante ajouter un peu de chapelure. Poser les boulettes au fur et à mesure sur une plaque huilée et les garder au frigo pendant 1 h pour qu'elles reposent.

Chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et cuire les boulettes en les remuant pour qu'elles dorent. Quand elles sont prêtes les déposer délicatement dans la sauce tomate réchauffée et répartir ensuite boulettes et sauce dans les assiettes, décorer de persil ciselé et servir avec des spaghettis ou des linguines. Mettre un filet d'huile d'olive sur le tout. Servir sans attendre.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>