

# Thoïonade

Rapide et Miam / apéritif

Par Qookster



Détail de la recette



**Difficulté**  
Facile



**Couverts**  
6-8



**Prix**  
\$



**Préparation**  
15min



**Cuisson**  
0min

## Un apéro en Provence

Adieu! On va faire un tour aujourd'hui dans les champs de lavande de la Provence pour l'apéro! Je te propose de réaliser une petite thoïonade, si tu n'es pas familier avec cette préparation, c'est tout simplement une pâte de thon, d'olives et de câpres que l'on déguste généralement sur des tranches de pain légèrement toastées à l'huile d'olive: un vrai délice! J'ajoute à la mienne une petite garniture de pignons de pin et d'herbes fraîche, et j'aime bien la servir avec des légumes frais en plus du pain pour un apéro plein de couleur.

# Liste des ingrédients

## Pour la thoïonade

250 g. de thon blanc en boîte  
1 cs. de câpres  
50 g. d'olives noires dénoyautées  
1 gousse d'ail  
1 petite échalote  
1 dl. d'huile d'olive  
2 cs. de jus de citron  
Sel et poivre

## Pour la garniture

1 cs. de pignons de pin  
1 cc. de zeste de citron  
1 cc. de piment en flocons  
2 brins de persil plat  
2 brin d'origan  
1-2 cs. d'huile d'olive

**Accompagnements au choix** : Pain, légumes (carotte, radis, céleri, concombre...)

# Étapes de préparation

**1**

Pèle et hache grossièrement l'ail et l'échalote. Égoutte le thon en boîte et place-les dans la cuve d'un robot mixeur avec les câpres, les olives, l'ail et l'échalote.



**2**

Mixe une première fois grossièrement puis mixe une seconde fois en ajoutant l'huile et le jus de citron jusqu'à obtenir une préparation homogène. Rectifie l'assaisonnement et réserve au frais.



### 3

Pour la garniture, fais torréfier les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse puis laisse-les refroidir. Hache grossièrement les herbes fraîches.



### 4

Mélange les pignons, les herbes, les zestes et le piment avec l'huile d'olive et dispose cette petite garniture sur la thöionade avant de la servir avec les accompagnements de ton choix. Bon app'

