

# Tartine de thon mi-cuit et chicorée au parmesan

- 2 tranches de thon rouge
- 6 jeunes feuilles de céleri branche
- 1 tige de citronnelle
- 1 c. à soupe de petites olives noires Taggiasca
- 2 artichauts poivrade
- 1 citron jaune non traité
- 1 c. à soupe de tomates cerise séchées
- 2 grandes tranches de pain aux céréales
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 150 g de petites chicorées
- 20 g de copeaux de parmesan



Dans une poêle, avec une cuillerée à café d'huile d'olive, faites saisir les tranches de thon assaisonnées de poivre et de sel, 15 secondes sur chaque face. Disposez-les dans un plat, arrosez-les avec le reste de l'huile d'olive et la moitié du jus de citron, parsemez de zestes de citron, les feuilles de céleri ciselé, de citronnelle très finement émincée et d'olives. Enveloppez et laissez mariner pendant une heure au frais.

Tournez les artichauts, coupez-les en quatre et citronnez-les pour éviter qu'ils noircissent. Plongez-les 5 minutes dans de l'eau bouillante salée, incorporez les tomates cerise séchées et poursuivez la cuisson deux minutes. Retirez les tranches de thon de la marinade et taillez de fines tranches.

Egouttez les quartiers d'artichauts et les tomates puis mélangez-les à la marinade.

Faites toaster les tranches de pain aux céréales. Déposez les lamelles de thon sur le pain avec un peu d'artichauts, d'olives et de tomates cerise séchées. Versez le reste de la marinade, des artichauts, des olives et des tomates dans un grand saladier avec la chicorée. Mélangez bien et parsemez de copeaux de parmesan.

