

## Fougasse garnie de légumes d'été, ventrèche de thon confite



### **Ingrédients pour 6 personnes :**

#### **Pour la brioche :**

1kg de farine, 20g de levure de boulanger, 1dl de lait, 8 œufs, 400g de beurre, 10g de sel, 40g de sucre 100g, huile d'olive

#### **Pour le thon confit :**

500g de thon frais, le zeste de 2 citrons, 5 dl d'huile d'olive, assaisonnement, herbes aromatiques

#### **Pour les légumes :**

3 mini- aubergine, 2 courgettes rondes, 6 tomates cocktails, 6 mini-poivrons, huile d'olive, assaisonnement

#### **Pour les coulis de courgette :**

2 courgettes vertes, 1 courgette jaune, assaisonnement, huile d'olive

#### **Finition :**

6 œufs de poule, huile d'olive, fleur de sel, pousses de basilic

### **La pâte à fougasse :**

Dans la cuve d'un batteur, verser la farine, le sel et le sucre.

Mélanger au crochet à première vitesse et ajouter le lait dans lequel est dissoute la levure.

Incorporer les œufs pratiquement et l'huile d'olive en même temps et mélanger toujours en première vitesse jusqu'à ce que la pâte se détache de la cuve.

Ajouter alors le beurre en petits dés, froid, tourner en 1<sup>ère</sup> vitesse jusqu'à ce que le beurre soit complètement incorporé à la pâte.

Sortir le crochet et couvrir la cuve d'un torchon et laisser pousser une heure à température ambiante.

Rabattre la pâte avec 4 ou 5 tours de maryse et laisser repousser trois heures au frais .

Sortir la pâte à brioche de la cuve du batteur et selon la recette, lui donner la forme voulue sur le plan de travail.

### **Pour réaliser la fougasse :**

Dans la pâte, découper six morceaux de 80g et les étaler au rouleau pour leur donner une forme ovale.

Effectuer 3 incisions en éventail et tirer sur la pâte pour écarter ces ouvertures.

Laisser pousser à température ambiante pendant une bonne heure.

Une fois poussées, badigeonner les fougasses d'huile d'olive, saupoudrer de fleur de sel, de poivre concassé et de graines d'anis vert (facultatif).

Cuire au four à 170° pendant 10mn (la cuisson des fougasses est rapide). Réserver

### **Le thon confit :**

Dans un plat, déposer le filet de thon coupé en gros morceaux et les saler. Laisser mariner 5 mn.

Déposer ensuite le thon, les zestes et les herbes dans un sautoir.

Chauffer l'huile d'olive jusqu'à 90° environ en contrôlant la température avec une sonde si possible.

Verser l'huile chaude sur les morceaux de thon et laisser refroidir dans l'huile hors du feu.

La température de l'huile refroidira pendant que celle du thon montera vers les 50°, température de cuisson du thon.

**Les légumes confits :**

Eplucher les aubergines et les couper en 2.

Eplucher les mini-poivrons et les couper en 2. Retirer les graines.

Couper les courgettes en 4 et retirer un peu des graines du cœur puis en arrondir la base.

Couper les petites tomates en 2.

Déposer tous les légumes séparément sur des plats de cuisson.

Arroser d'huile d'olive, saler, sucrer et cuire au four à 180° pendant 10mn pour obtenir une belle coloration et un moelleux.

**Les coulis de courgettes :**

Couper les courgettes en rondelles. Les cuire 5mm séparément dans ½ verre d'eau, un trait d'huile d'olive, sel, sucre. Mixer pour obtenir 2 coulis onctueux, l'un jaune, l'autre vert.

**Les œufs :**

Cuire 6 œufs au plat dans une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive.

Les retailler bien en rond à l'aide d'un emporte-pièce.

**Dressage :**

Dresser au fond des assiettes un peu de coulis de courgette vert et jaune.

Couper les fougasses en deux dans l'épaisseur.

Poser la base sur les coulis et garnir harmonieusement de tous les ingrédients en prenant un peu d'huile d'olive de la cuisson du thon et des légumes pour aromatiser car elle est gorgée de saveurs.

Refermer avec le dessus de la fougasse.