

# Mon vitello tonnato

Aujourd'hui, mes chers lecteurs, nous allons chanter ensemble. Eh oui. Parce

que la chanson d'Hugues Aufray «Santiano», on la connaît tous par cœur. Nos grands-parents la connaissaient, nos parents, et même nos enfants qui l'apprennent encore à l'école. Impossible de s'en débarrasser

malgré les générations qui se succèdent. Le temps passe, mais jamais «Santiano» ne lasse. Une nouvelle version, cela vous tente? Alors hop, vu que vous connaissez la musique, je vous laisse découvrir de nouvelles paroles. Tous en chœur!



VIRGINIE LÉNART ■  
www.lesrecettesdevirginie.com

C'est une fameuse idée que ce vitello Vitello (vitello) toonnaato!  
Quelques câpres, un peu de citron  
Et une délicieuse sauce au thon

## Refrain :

Tiens cette recette, pour toi c'est cadeau  
Vitello (vitello) toonnaato!  
Ce plat, je dis qu'il est bon et beau  
D'y penser, à la bouche j'en ai l'eau

Avec plein de légumes il va mijoter  
Vitello (vitello) toonnaato!  
Mille saveurs vont se développer  
Grâce au céleri, carottes et poireau

## Reprise du refrain

C'est sûr, tes invités vont se régaler  
Vitello (vitello) toonnaato!  
Les compliments vont affluer  
Et tu te prendras pour un héros!

## Reprise du refrain

Tu peux, sans hésiter, la veille préparer  
Vitello (vitello) toonnaato!  
Ce plat qu'il te faudra placer  
Dans un petit coin de ton frigo

## Reprise du refrain



Lénart/Nadine Jacquet

## Pour 6 personnes

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 50 minutes

- 1 morceau de longe de veau d'environ 1,2 kg (de préférence ficelé)
- 1 poireau
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 filet d'huile d'olive
- 10 grains de poivre noir
- 1 bouquet garni (thym et laurier)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse càs de gros sel
- 3 dl de vin blanc

## Pour la sauce au thon:

- 3 jaunes d'œufs
- 1 dl d'huile d'olive
- le jus d'un demi citron + 1 citron pour la déco
- 5 filets d'anchois à l'huile (les petits en boîte, donc...)
- du poivre blanc, du sel, du paprika
- 1 càc de moutarde moyenne à forte
- 400g de thon en boîte (poids égoutté)
- 1/2 échalote
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 60g de câpres + 1 bonne càs pour le décor.

## La marche à suivre

**1** Coupez le poireau en tronçons et lavez-le. Pelez les carottes, coupez-les en tronçons. Coupez le céleri branche sans les feuilles en gros dés. Pelez et coupez grossièrement l'oignon. Pelez et coupez les gousses d'ail en deux. Mettez tous ces légumes dans une cocotte avec la viande. Ajoutez le gros sel, le bouquet garni, les grains de poivre, le filet d'huile d'olive et le vin blanc. Ajoutez environ 1,5 litre d'eau et portez le tout à ébullition. A l'ébullition, baissez le feu sur feu doux, couvrez avec un couvercle et laissez cuire ainsi 50 minutes (retournez le veau après 25 minutes). Laissez refroidir le veau dans son bouillon, avec le

couvercle de la cocotte durant toute la nuit ou au moins plusieurs heures.

**2** Le lendemain, préparez la sauce au thon: filtrez à travers une passoire fine quelques louches du bouillon dans lequel aura cuit le veau. Dans un grand récipient, mettez les jaunes d'œufs et l'huile d'olive. Mixez deux minutes avec un plongeur. Ou alors mettez directement les ingrédients dans un mixeur. La sauce doit être lisse et veloutée. Ajoutez le jus du demi-citron, les filets d'anchois préalablement rincés sous l'eau froide et coupés grossièrement, un peu de poivre blanc, la moutarde, le thon égoutté et émietté, un peu de pa-

prika, la demie échalote hachée, la ciboulette hachée et les 60g de câpres égouttées. Ajoutez un peu de bouillon de légumes progressivement (moi j'ai mis environ 4-5 petites louches, en plusieurs fois). Ne le mettez pas en une fois. Mixez d'abord le tout pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez un peu de bouillon si la sauce est trop épaisse. Encore une fois, elle doit être lisse et veloutée, pas trop liquide non plus, mais pas trop compacte. Idéale pour napper les tranches de viande, quoi! Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin, en sel par exemple. Réservez.

**3** Coupez le veau en tranches fines. L'idéal est d'utiliser une

trancheuse. Sinon, coupez-le vraiment finement et disposez les tranches dans un plat. Recouvrez les tranches avec la sauce au thon en laissant libres les bords, c'est plus joli (enfin, moi je trouve). Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir (au moins 2 à 3 heures, pour que le tout soit bien frais et que la viande prenne tous les goûts de la sauce).

**4** Juste avant de servir le vitello tonnato, parsemez de quelques câpres, d'un peu de paprika et décidez avec quelques tranches de citron. Servez à table directement sur le plat. Avec du riz ou ... quelques bonnes frites.