



Sauvage, Naturel & Durable

## Tranche de pain avec tartina de colin faite maison

---

### Ingrédients pour 4 portions :

4 filets de colin d'Alaska (d'environ 200 g chacun)  
1 l de lait  
4 badianes chinoises  
1 feuille de laurier  
2 brins de thym  
4 grains de piment  
150g de yaourt (1,5% de matières grasses)  
150g de mayonnaise  
Sel  
Poivre  
8 tranches de pain au levain (pain de campagne)

### Pour les oignons piqués :

100 ml de vinaigre de cidre  
30 g de sucre  
3 - 4 oignons rouges



### Préparation :

1. Pour les oignons piqués, faire chauffer 100 ml d'eau et le vinaigre de cidre dans une casserole, incorporer le sucre et le dissoudre dans le liquide.
2. Éplucher les oignons, les couper en deux puis en fines lamelles. Verser dans un bocal jetable et arroser avec le mélange chaud (mais non bouillant) de vinaigre et de sucre de manière à recouvrir tous les oignons.
3. Fermer le bocal, le laisser refroidir et le laisser reposer au moins 24 heures au réfrigérateur.
4. Dans un plat allant au four, mélanger le lait avec les badianes chinoises, la feuille de laurier, le thym et le piment. Laver les filets de colin et les placer dans le plat à four. Les filets doivent être recouverts. Faire cuire au four préchauffé (chaleur tournante : 80 °C) pendant environ 35 minutes.
5. Retirer le poisson du plat, l'égoutter et le mélanger avec le yaourt et la mayonnaise jusqu'à obtenir une pâte. Saler et poivrer.
6. Faire griller les tranches de pain. Tartiner quatre tranches de tartina de colin et y répartir les oignons piqués. Recouvrir d'une autre tranche de pain.

**Conseil :** Les oignons piqués se conservent environ une semaine au réfrigérateur.



Sauvage, Naturel & Durable

**Temps de préparation : env. 1 heure + 15 minutes (sans compter le temps d'attente)**  
**Temps de travail : environ 40 minutes**

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

**Énergie : 710 kcal/ 2980 kJ**

**Protéines : 46 g**

**Matières grasses : 33 g**

**Glucides : 56 g**