

La recette du Tuna Salad Sandwich (sandwich au thon) comme à New York !

Le Tuna Salad Sandwich est un incontournable de la snack-gastronomie new-yorkaise. On le trouve à peu près dans tous les "deli", ces snack-bars typiques de la côte Est des Etats-Unis. Réalisé sur la base de chair de thon blanc (qu'on appelle "thon au naturel" chez nous), il est composé dans d'innombrables variantes, associant sauces "secrètes" et condiments en tous genre.



Ce que je vous propose aujourd'hui, c'est la recette de base, la plus authentique à mon avis, à partir de laquelle vous pourrez partir pour inventer votre propre déclinaison, selon vos goûts et votre imagination !



D'abord, la liste des ingrédients à rassembler :

- du thon blanc "au naturel", c'est à dire sans huile d'olive, deux boites
- du pain à sandwich blanc ou complet, avec la croûte (2 tranches par sandwich)
- un demi verre de mayonnaise (plutôt à l'huile de colza que à l'huile d'olive - de la mayonnaise industrielle convient bien)
- quelques cuillères à café de sucre en poudre
- un pot de yaourt nature
- une ou deux branche d'aneth frais (ou en poudre)
- une ou deux carottes
- un gros oignon blanc doux, une échalote
- des cornichons au vinaigre ou aigre-doux
- quelques feuilles de salade, laitue ou romaine

La première chose à faire, c'est d'émietter le thon dans un grand bol jusqu'à ce qu'il ne forme plus de bloc. Pour cela, l'idéal est de l'écraser avec une fourchette et ensuite le mélanger pour qu'il se dissocie en charpie.



Ensuite, préparer l'oignon, l'échalote et les cornichons en les hachant au couteau pour qu'ils forment de tous petits morceaux. Ajouter au thon et bien mélanger.



Ajouter le pot de yaourt nature et la mayonnaise, et bien mélanger à nouveau. Le mélange obtenu doit être très crémeux et onctueux, pas du tout "sec". Si besoin ajouter de la mayonnaise pour obtenir le résultat attendu.



Faire un peu griller les tranches de pain au grille pain, juste assez pour que la surface du pain soit croustillante, mais pas jusqu'à faire trop brûler le pain, ce qui donnerai un mauvais gout amer au sandwich. Garder les tranches entières et les laisser complètement refroidir à l'air ambiant. Ne mettez pas le pain au frigo pour gagner du temps : il deviendrait tout mou et perdrait son croustillant.



Pendant ce temps ajoutez un peu de carotte râpées au mélange de thon pour donner de la couleur et ajouter un peu de croquant. Gouter et corriger l'assaisonnement avec du sel et poivre. Ajouter une à deux cuillères à café de sucre en poudre et bien mélanger le tout. Vous pouvez aussi corriger le goût en ajoutant un peu de vinaigre blanc (une ou deux cuillères à café), si vous aimez les plats plus acides. Ajoutez à la fin l'aneth, débarrassé de ses plus grosses tiges, finement ciselé (ou en poudre si vous n'avez pas d'aneth frais), mélanger à nouveau.



Après mélange, vous devez obtenir un sorte de pâte compacte dans laquelle la cuillère tient debout. Mettre le mélange une heure au frigo pour qu'il soit bien ferme. Pendant ce temps, lavez quelques belles feuilles de salade et égouttez les bien pour qu'elles ne soient plus humides au moment de les poser sur le pain.



Le moment de la réalisation des sandwiches est venu : posez sur une assiette une tranche pain, couvrez la généreusement du mélange à base de thon, posez une feuille de salade pour couvrir complètement et re-tartinez au dessus avec le mélange de thon. La salade sert à donner de la tenue au sandwich qui s'écroulerait sinon. Vous pouvez ajouter un rondelle de tomate et quelques rondelles de cornichons aigre doux avant la dernière tranche de pain si vous voulez.



Une fois obtenus des sandwiches carrés, pain dessus et pain dessous, coupez les dans la diagonale pour obtenir deux triangles de même taille : c'est plus joli et bien plus facile à manger. Mettez les sandwiches une heure au frigo et servez les très frais, c'est meilleur !

Le Tuna Salad sandwich est un véritable plat complet qui contentera les plus affamés ! Idéal pour les pique-nique sous le Brooklyn Bridge en contemplant la vue sur Manhattan sud, une après midi ensoleillée, avec Coca ou bière à la main. Bon appétit !

NB : vous pouvez aussi tenter les variantes avec câpres, ou oeufs de saumon (mais pas oeufs de lumps), un petite cuillère de purée de raifort, ou un soupçon de moutarde wasabi ajoutés au mélange, ou encore un peu de chou blanc haché et mariné au préalable dans un mélange de vinaigre blanc et vin blanc. Vous pouvez aussi sucrer plus, à l'américaine !

ESSAYEZ AUSSI NOS AUTRES RECETTES :

- [Salade Caesar](#)

- [Dill's potatoe salad](#)

NewYorkMania

Tout sur New york : bons plans, histoires, informations pratiques, actualité...

<http://newyorkmania.fr>

- [Cookies au chocolat](#)

- [Salade Coleslaw](#)
