

Emincez 3 gousses d'ail. Ecrasez et hâchez la dernière dans un plat creux avec 1 branche de thym effeuillée et 2 feuilles de laurier ciselées, 2 cuillères d'huile d'olive, sel, poivre. Roulez dedans les tronçons (couvrez du film et réservez au réfrigérateur 20 minutes).

Emondez les tomates et supprimez les grains. Hachez fin les oignons. Faites blondir ceux-ci dans le reste d'huile en sauteuse à feu doux. Ajoutez les 3 gousses d'ail, remuez, et incorporez les tomates. Laissez compoter à feu doux. Salez, poivrez, assaisonnez avec 2 pincées de cayenne, ajoutez les olives noires en gros morceaux. Effeuillez le reste du thym et le laurier, couvrez sur feu minimum. Blanchir 3 minutes les jeunes poireaux entiers sans couvrir. Egouttez-les et déposez-les dans la sauce.

Pochez les tronçons à l'eau salée et citronnée. Préchauffez le four Th 180°. Egouttez et séchez les tronçons, passez-les dans la marinade, ajoutez thym et laurier puis entourez-les d'une barde de lard et ficelez. Four position grill : huilez le lard avec un pinceau, enfournez pour 12 minutes en retournant et huilant à la mi-temps. Servez dans le plat. Accompagnez de la sauce tomate en saucière. Proposez quartiers de citron et une coupelle de ciboulette ciselée.

## Saumonette à la provençale

- 4 tronçons de saumonette de 225 g
- 8 fines tranches de lard fumé
- 2 oignons moyens
- 4 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 tomates moyennes mûres
- 1 botte de jeunes poireaux
- 12 olives noires dénoyautées
- 2 branches de thym
- 4 feuilles de laurier frais
- Sel, poivre du moulin, poivre de cayenne.

