**Salade de thon à l'ail des ours**

**le thon frais  
fond de poisson  
mayonnaise  
câpres  
œuf dur**

**ciboulette  
échalotes  
piment d'Espelette  
ail des ours  
limon  
moutarde  
sel et poivre**

Faites pocher deux tranches de thon dans un fumet de poisson. Ils peuvent être encore un peu rosés à l'intérieur. Laissez-les refroidir complètement, puis mettez-les couverts au réfrigérateur.

Pendant ce temps, effectuez les autres préparations : coupez deux échalotes, préparez deux œufs durs, laissez-les refroidir et hachez-les. Coupez l'ail des ours avec quelques tiges de ciboulette.

Mélangez deux cuillères à soupe de mayonnaise avec une cuillère à soupe de moutarde. Assaisonnez avec du piment d'Espelette et un tour de moulin à poivre.

Émiettez le thon dans le cutter. Mélangez maintenant la mayonnaise à la moutarde avec l'échalote hachée, les câpres égouttées, l'œuf haché, le thon émietté, la ciboulette et l'ail des ours. Ajustez le goût avec du jus de citron vert et une pincée de sel.

Si nécessaire, ajoutez une autre cuillère de mayonnaise si le résultat vous semble trop "sec". Le résultat doit être une masse crémeuse, que vous pouvez conserver dans un récipient fermé et utiliser comme garniture de sandwich.