



Idées de recettes par Jean-Paul AMAT

Table des matières

1) Paué de thon rôti aux épices	2
2) Brochette de thon à la crème de piments.....	2
3) Tarte au thon frais et tapenade.....	3
4) Thon à la bonifacienne	4
5) Paué de thon sauté des îles	5

1) Pavé de thon rôti aux épices

Pour 4 personnes

Ingrédients :	Préparation :
<ul style="list-style-type: none">• 760 gr. de filet de thon en 4 pavés• 100 gr. yaourt nature• 1 dl. crème• 1 c.a.c. de curcuma moulu• 1 c.a.c. de cumin jerra indien• 2 gousses d'ail• 10 cm. de gingembre• 1 jus de gros citron• Piment rouge sec en poudre• Sel	<ol style="list-style-type: none">1. Egoutter dans un tissu fin le yaourt une nuit durant pour en retirer le petit lait.2. Mélanger tout les ingrédients. Mariner le thon dans cette préparation 1/2 journée.3. Déposer les escalopes de thon sur un papier sulfurisé, recouvrir de la marinade.4. Saisir au four très chaud (min. 250°C). Garder rosé, mais tâcher de colorer la marinade.5. Servir immédiatement.

2) Brochette de thon à la crème de piments

Pour 4 personnes

Ingrédients :	Préparation :
<ul style="list-style-type: none">• 240 gr. de filet de thon• 12 gambas décortiquées <p>Crème:</p> <ul style="list-style-type: none">• pickles de piments vert (si possible le votre, sinon du commerce)• Piment turc doux• 1 dl. de crème battue <p>Salade:</p> <ul style="list-style-type: none">• scarole• une mangue fraîche• lait de coco• nuoc mam• échalote crue	<ol style="list-style-type: none">1. Mixer finement les pickles avec le piment turc doux et l'incorporer à la crème battue, rectifier l'assaisonnement, garder au frigo.2. Tailler la mangue épluchée en grosse julienne, extraire le jus du noyau restant et le mélanger au lait de coco et nuoc man pour faire la sauce. Mélanger julienne, scarole et échalote crue, verser la sauce, réserver.3. Débiter le thon en 12 cubes. Monter les brochettes en intercalant thon et gambas. Griller à feu vif et rapidement.4. Dresser la salade, dessus une brochette, la crème dans un petit pot à part, servir immédiatement.

3) Tarte au thon frais et tapenade

Ingrédients pour 4 pers.

600 g de thon rouge 1 mozzarella en boule 3 tomates moyennes 2 avocats 1 citron jaune 80 g de tapenade 300 g de pâte feuilletée Un peu de farine pour étaler la pâte feuilletée 100 g de crème liquide 5 cuillères à soupe d'huile d'olive Sel fin, sel de Camargue et poivre

Préparation

1) Etaler, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, 300 g de pâte feuilletée sur un plan de travail fariné, afin d'obtenir une abaisse de 2 mm d'épaisseur environ. Recouvrir toute la surface d'une plaque de cuisson allant au four d'un papier sulfurisé, disposer ensuite dessus l'abaisse de pâte feuilletée. Détailler 4 cercles dans cette abaisse à l'aide d'un cercle emporte-pièce de 10 cm de diamètre. Ou à défaut retourner une petite soucoupe ou un bol du même diamètre sur la pâte et avec la pointe d'un couteau inciser tout autour. Recouvrir ces 4 fonds de tarte d'un papier sulfurisé, puis disposer dessus une seconde plaque de cuisson. La technique de cuire le feuilletage entre 2 plaques de cuisson a pour but d'empêcher le feuilletage de gonfler. Si vous ne posséder pas une deuxième plaque de cuisson, piquer les cercles de feuilletage avec une fourchette. Puis laisser reposer ces cercles de pâte feuilletée emprisonnés entre les 2 plaques au réfrigérateur pendant 30 minutes afin que la pâte ne se rétracte pas à la cuisson.

2) Retirer les pédoncules de 3 tomates moyennes. Retourner les tomates et les inciser à l'aide d'un petit couteau en croix. Porter de l'eau à ébullition dans une casserole. Lorsque l'eau est à ébullition, y plonger les tomates, bien les immerger, pendant 15 secondes. Puis les rafraîchir dans de l'eau bien froide, les égoutter, les peler, les couper en quartier, retirer les pépins, et ne conserver que la pulpe. Réserver ces quartiers de tomates au réfrigérateur.

3) Fendre 2 avocats en deux, les ouvrir. Retirer les noyaux, afin de réaliser cette opération facilement enfoncer la lame d'un couteau dans le noyau, donner un mouvement de rotation, le noyau tourne et se retire facilement sans abîmer la pulpe de l'avocat. Puis peler ces moitiés d'avocat, et les tailler en fines tranches légèrement biseautées de 2 mm d'épaisseur environ. Conserver ces moitiés constituées, ne pas défaire les tranches, les arroser de quelques gouttes de citron jaune afin d'éviter que la pulpe noircisse.

4) Couper une mozzarella en boule en tranche très fine. Réserver à température ambiante.

5) Fouetter 100 g de crème liquide bien froide dans un récipient, lui même placé dans un plus grand contenant des glaçons. Incorporer à cette crème fouettée 1 cuillère à soupe de tapenade, poivrer et mélanger délicatement à l'aide d'un fouet.

4) Thon à la bonifacienne

Ingrédients pour 4 pers.

4 morceaux de thon rouge de 150 g 4 tomates 1 oignon moyen 1 gousse d'ail 1 citron jaune 1 brindille de romarin 1 brindille de thym 1 feuille de laurier 1,5 dl d'huile d'olive 1 dl de vin blanc sec Sel et poivre

Préparation

1) Disposer les morceaux de poisson dans un plat de cuisson, les arroser d'huile d'olive et d'un jus de citron jaune, puis les retourner pour bien les enrober de cette marinade sur chaque face. Les laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 heure.

2) Laver les tomates, retirer les pédoncules, les retourner, les entailler en croix. Les plonger dans de l'eau bouillante pendant quelques secondes, puis les rafraîchir dans de l'eau froide, et les égoutter. Les peler, les couper en 4, les épépiner, puis couper la pulpe en petits dés. Peler et hacher finement l'oignon et la gousse d'ail.

3) Faire un concassé de tomate : Chauffer une bonne cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter l'oignon et la gousse d'ail, et faire suer pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Mouiller ensuite avec le vin blanc sec, et faire réduire pratiquement à sec. Puis ajouter les dés de tomate, bien mélanger, ajouter les brindilles de thym et de romarin, la feuille de laurier, saler et poivrer, et laisser compoter sur feu doux pendant 15 minutes tout en mélangeant de temps en temps.

4) Préchauffer le four à 200°C.

5) Le thon a mariné pendant 1 heure. Chauffer dans un poêle une petite cuillère à soupe d'huile d'olive. Disposer les morceaux de thon, les colorer de chaque côté, 2 minutes environ. Puis disposer ces morceaux dans un plat de cuisson, les saler, les poivrer, puis les recouvrir du concassé de tomate. Glisser dans le four à 200°C pendant 6 à 8 minutes, à mi-cuisson, arroser les morceaux de thon de la marinade, et terminer la cuisson à 150°C. Déguster sans attendre.

5) Pavé de thon sauté des îles

Ingrédients pour 4 pers.

4 pavés de thon de 150 g 1/2 ananas 1 mini banane 1 jus de citron vert 1 gros piment vert 1 cuillère à soupe de baies roses 3 cuillères à soupe d'huile de noix Quelques gouttes d'huile d'olive Sel et poivre

Préparation

- 1) Couper le morceau d'ananas en deux. Couper une moitié en petits cubes pour la "salsa". Et l'autre moitié en gros dés. Laver le piment, ôter le pédoncule, le fendre en 2 dans la longueur, et éliminer les graines. Puis le détailler en tout petits dés.
- 2) Préparer la salsa : Mélanger délicatement les petits dés d'ananas avec ceux de piment, ajouter les baies roses, et réserver au réfrigérateur recouvert d'un film. Cette préparation peut se faire à l'avance, la veille.
- 3) Préparer la sauce : Mettre les gros dés d'ananas dans le bol d'un mixeur, ajouter le jus de citron vert, la banane coupée en morceaux, l'huile de noix, poivrer, et mixer. Rectifier l'assaisonnement, saler éventuellement. Conserver cette sauce au réfrigérateur.
- 4) Verser et chauffer quelques gouttes d'huile d'olive dans une poêle, puis disposer les pavés de thon, les saler et les poivrer sur une face uniquement, et les cuire comme de la viande de boeuf, saignants, rosés ou bien cuits suivant les goûts. Compter 2 minutes de chaque côté pour avoir des pavés rosés.
- 5) Disposer harmonieusement les pavés de thon sur un plat de service. Recouvrir chaque pavé d'une cuillère à soupe de salsa, ajouter un cordon de sauce, et servir aussitôt avec du riz sauvage noir ou du boulgour par exemple. Servir le restant de salsa dans un compotier, et de sauce dans une saucière.