

Thon frais grillé, jus de poivron rouge au vinaigre de xérès, salade de légumes grillés



Pour le thon

Ingrédients (Pour 4 personnes)

4	portions de thon de 125 g
1 bonne pincée	piment d'Espelette ou poudre de chili
15 ml (1 c. à soupe)	huile d'olive
Au goût	sel, poivre

Méthode

- Dans une assiette verser l'huile et y mélanger le piment d'Espelette.
- Déposer les pièces de thon et les laisser mariner quelques minutes avant la cuisson.

Pour l'émulsion de jus de poivron rouge et vinaigre de xérès

Ingrédients

Le jus de 5 gros poivrons rouges ou jus de carotte	
1	jaune d'œuf
5 ml (1 c. à thé)	miel
15 ml (1 c. soupe)	vinaigre de xérès ou vinaigre de vin rouge
30 ml (2 c. à soupe)	huile de d'olive

Méthode

- Passer les poivrons épépinés à l'extracteur à jus pour obtenir 500 à 600 ml (2 tasses) de jus.
- Dans une petite casserole, amener le jus à ébullition et ajouter le miel puis réduire le feu à moyen.
- Réduire jusqu'à 200 ml (3/4 de tasse) de jus, soit environ 15 minutes et laisser refroidir.
- Ajouter le jaune d'œuf et le vinaigre et incorporer l'huile doucement avec le pied mélangeur, rectifier l'assaisonnement.
- Assaisonner avec sel et poivre.

Pour la marinade et les légumes grillés

Ingrédients

30 ml	(2 c. à soupe)	huile d'olive
15 ml	(1 c. à soupe)	caramel de vinaigre balsamique
2		courgettes
2		gros champignons portabella
12		pommes de terre banane ou grelots de pomme de terre
8		mini betteraves jaunes
8		asperges vertes
8		mini carottes
8		mini tomates

Méthode

- Retirer la queue des champignons et gratter les lamelles en dessous du chapeau à l'aide d'un couteau bien affûté. Trancher celles-ci en fines lamelles. Réserver.
- Laver les courgettes et les trancher en lamelles assez fines dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline chinoise. Réserver.
- Éplucher les asperges à l'aide d'un économe pour enlever la fibre et les cuire 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Refroidir et réserver.
- Cuire les pommes de terre dans l'eau salée en les conservant assez fermes pour les trancher en deux.
- Éplucher les carottes et les mini betteraves et les cuire afin qu'elles restent croquantes et faciles à couper en deux.
- Badigeonner tous les légumes avec l'huile, les assaisonner et les marquer sur le grill.
- Mettre les légumes dans un bol avec les mini tomates coupées en deux et humecter de quelques gouttes de caramel de vinaigre balsamique.

Méthode et montage final

- Faire griller tous les légumes et les déposer sur les assiettes.
- Déposer les pièces de thon sur le grill et les marquer sur chacune de leurs faces.
- Servir saignant sur les légumes, sinon le thon a tendance à devenir sec.
- Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'émulsion de jus de poivron rouge.