



## THON, TONITE ET MEBA

Aujourd'hui nous allons nous intéresser à une famille de poisson océanique très courue, très pêchée les thonidés

Selon le nombre des convives et les approvisionnements, vous avez devoir travailler soit l'animal entier (une méba n'est parfois pas plus de 2 fois un maquereau !) soit bien sûr plus souvent un morceau, une tranche.

Si vous le pouvez optez pour une (voir plusieurs si vous êtes nombreux) "méba" une petite thonite de la côte africaine , assez largement répandue (vous ne risquerez pas de mettre la ressource en péril) et peu courue ( la chair n'est pas rouge foncée et n'intéresse donc pas la marché japonais )! . Sa chair est goûteuse et supporte très bien le grill sans trop se dessécher . Profitez de ses mérites à petits prix !!!

### Ingrédients :

Une méba ( attention oeil vif et rouge!!)  
piquant LVC  
un peu d'huile d'olives

épices "tandoori"  
poudre de Perlimpimpin

Sauce d'accompagnement : crème (note 2) + jus de citron + persillade ,+ piquant + moutarde la VC

### Méthode:

Ouvrez le ventre du poisson et videz le soigneusement : souvent appâtés avec de la "rogue" il doivent être vidés au plus vite pour éviter de prendre le goût de cet appât ... très parfumé . Coupez la tête et glissez une lame le long de l'épine dorsale pour détacher les filets de l'arête centrale .

ATTENTION essayez de garder l'arête dorsale qui permettra de "solidariser" les filets et gardez la queue pour une présentation sympathique

Dans un sac de plastique mélanger les épices et assaisonnements et selon nos habitudes roulez votre poisson dedans pour qu'il soit "enfariné" d'épices . Laissez le sous un linge le temps de préparer le barbecue ...



Posez sur une grille double ( plus facile à retourner!!) et commencez par le côté peau bien sûr . Couvrez d'un couvercle ou d'une feuille d'aluminium pour garder la chaleur . Ne soyez pas "têtu" même si la cuisson à "l'unilatérale" est à la mode? lorsque le "jus" commence à monter, retournez sur une flamme très vive pour "saisir" la chair une ou deux minutes et retournez .Là baissez le gaz et laissez finir la cuisson à petit feu .

Pas de barbecue ?? il pleut?? Le grill de votre four bien chaud marchera aussi . Utilisez une double grille sans queue , posée sur un plat creux plein d'eau qui recueillera le jus sans qu'il brûle .

Servez avec une "insalata mixa" à l'espagnole ( tomates+oignons + verdure sauce huile d'olives et vinaigre de Xeres) ou avec un caviar d'aubergines ( voir recette ) et quelques tranches d'oranges grillées quelques secondes ( pour les chauffer et les "marquer") à côté du poisson **T.S.V.P-->**

Voyez la sauce d'accompagnement en détail dans la note technique 2



### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Il est urgent de vider ces poissons au ventre fragiles et de les cuisiner au plus tôt . Ils seront plus fins

(note 2) La crème à utiliser peu bien sûr être une "vraie" crème double mais "coupez la (d'un peu de lait voir de bouillon LVC ) car sinon la "réaction" avec le jus de citron ne marchera pas . Donc optez "raisonnablement" pour une crème "légère" UHT qui a l'avantage d'être toujours dans votre placard à l'improviste . Assaisonnez avec les épices et fouettez bien . Ajoutez votre persillade LVC et un rien de votre moutarde

Pressez le citron selon la méthode LVC (voir fiche)

Fouettez le jus avec la crème parfumée : Cela devient bien onctueux C'est fini !

Encore plus rapide ?? Mettez tous les ingrédients dans une bouteille à grand goulot ( fermez très bien sinon gare au shampoing !) et "secouez-môa ,secouez-môa" . Avantage supplémentaire facile à doser par chacun sur la table ... et si vous la tenez au frais au plus vite , ça vous permet de la sortir juste au moment pendant plusieurs jours . Pour les "sans gras" voir la note diététique

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" c'est tout à fait régime , pourvu que vous ayez des épices "maison" sans gluten

Pour les "sans sucre" : aucun problème non plus car il n'y aurait qu'éventuellement des traces de sucre dans les épices donc passez-vous votre envie surtout !

Pour les "sans gras" les thons et leurs cousins sont des carnivores sauvages , peu gras mais pour les thons les plus gros il s'agit souvent des petits thons "gavés" de poissons-fourrage' dans des fermes marines de Slovaquie . Et là c'est nettement plus "gras" puisqu'ils peuvent prendre jusqu'à plus de 5kgs en un été ! Mais le thon rouge chez les japonais atteint des sommets car il représente notre foie gras et nos truffes . Normal il est utilisé dans leurs meilleurs sushi et shashimis . Il ne contient que 12 grs de lipides par 100 grs mais les 30 grs de protides sont très intéressants . Soyez raisonnable sur la quantité et ... succombez à la tentation !

Inversement , optez pour du fromage frais 0% de MG + du lait écrémé pour faire votre sauce

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**