



## POISSON : LE THON

### PARRILLADA de THON

#### Pommes de terre et tomates mode LVC

En saison vous trouverez sur l'étal du poissonnier du thon frais , voir de la Bonite dont la chair est plus pâle et moins dense mais qui supporte bien aussi le grill ou la plancha.

Profitez-en car même bien congelé sous-vide, le poisson n'est jamais aussi bon que frais en saison:il est au plein de sa forme ... et de son goût.

#### INGRÉDIENTS:

tranches de thon (note 1)  
des tomates (note 3)  
ail, échalote, oignons  
[poudre de fumage](#)  
[persillade mode LVC](#)

des pommes de terre (note 2)  
si possible de l'huile d'olives  
[poudre d herbes pour sans sel](#)  
[huile de hibou en colère](#)

#### MÉTHODE:

##### La darne de thon et sa marinade:

Bien sûr, si vous le pouvez, vous ferez "mariner" à l'avance votre thon (ou votre bonite) mais si vous arrivez à la dernière minute du marché , passez vite vos darnes dans votre [sac aux épices](#) avec un mélange d'huile (olives ou "blanche" au choix) + [poudre de fumage](#) + [poudre d herbes pour sans sel](#) + quelques gouttes d'[huile de hibou en colère](#) .

Vous le savez cet aromate est très fort , vous pourrez toujours en ajouter, jamais en enlever donc  
**testez** par exemple avec votre ["cuiller a tester"](#) ou votre [couteau à épices](#)

Vous pouvez ajouter de la "purée" d'ail, échalote, oignons bien fine pour parfumer la marinade avant de secouer votre (ou vos darnes) de thon dans le sac pour bien répartir partout cette marinade

Mettez au froid ([glacière de LVC](#) plutôt que frigo) jusqu'au moment de cuisiner . Toutefois sortez un petit moment avant pour que la chair se "détende" : un trop grand contraste au moment où on pose sur le grill a tendance à durcir la chair et à empêcher que le "croûtage" se fasse bien. Or c'est la réaction de Maillard qui crée la pellicule dorée dessus qui empêche le jus de sortir, qui maintient le moelleux à l'intérieur du morceau

##### les pommes de terre (PDT : les truffas ou patanas):

à la fois une recette et un truc :

Utilisez des PDT pas trop grosses . Bien sûr des nouvelles seront encore meilleures mais des moins jeunes avec si possible avec une peau fine feront l'affaire. Lavez-les soigneusement en frottant sous l'eau courante avec un tampon rugueux

Précoupez-les en deux et assaisonnez avec épices et persillade (voir "purée" d'ail, échalote, oignons bien fine) . Mettez-les (refermées, reconstituées) et bien mouillées dans une jatte sous un film étirable . Puis faites-les pré-cuire dans le FAO en vérifiant la cuisson jusqu'au moment où elles sont en train de devenir tendres mais ne sont pas encore cuites .

Sans FAO essayez la cuisson vapeur en les tenant "serrées" . Attention dans ce cas pas une cuisson trop longue : elles ne "tiendraient" pas sur la plancha

Tenez-les, dans tous les cas, au chaud jusqu'au moment où vous allez les mettre rôtir sur la plancha

##### Les tomates

Optez pour des tomates plutôt petites : vous allez les cuire dans leur peau et c'est ainsi qu'elles garderont toutes leurs saveurs

GARDEZ soigneusement un morceau de queue sur chaque tomate et rincez-les délicatement pour que la queue reste en place pour trois avantages :

**T.S.V.P --->>**

- 1/ Le jus de la tomate restera "prisonnier" dans la peau sous ce petit "bouchon" +
- 2 / ce sera bien pratique pour les manipuler et les faire dorer sur toutes leurs faces sur la plancha +
- 3 / et ce sera bien pratique pour éventuellement les manger "avec les doigts" !

## CUISSON :

SORTEZ [vos gants chauds pour mains froides de LVC](#) : ainsi vous pourrez manipuler les divers éléments de votre "parrillada" sans risque de vous brûler ou de ne pouvoir pas manipuler correctement les diverses choses chaudes : vous serez à la fois plus rapide et plus précis(se) ainsi qu'avec toutes les pinces et autres instruments de barbecue . Juste une petite spatule en plus

Régalez la plancha à feu moyen (voir faible, selon votre plancha) : le poisson ne doit pas brûler mais dorer lorsque vous le poserez sur la plancha

Passez juste avec un pinceau de silicone une fine couche d'huile (l'olive va très bien, voir de l'huile "blanche"( colza, tournesol) selon vos goûts) sur la plancha.

Essayez soigneusement votre (ou vos darnes ) de poisson et posez vos darnes doucement bien à plat sur la plaque



Si nécessaire vous pouvez couvrir d'une feuille d'alu pliée en deux (ou d'un couvercle) sur la parrillada pour garder la chaleur et activer la cuisson dessous

Laissez la première face dorer suffisamment : j'ai dit bien grillée, dorée : **j'ai pas dit brûlée !!!**. Puis retournez vos darnes . Avant de les retourner si vous avez peur que "ça attache", passez un film d'huile avec le pinceau sur la darne, avant de la retourner

Ajoutez maintenant vos pommes de terre "ouvertes" côté face (coupée) d'abord puis vous les retournerez de temps en temps afin qu'elles dorent doucement

Puis vous ajouterez les tomates qu'à ce moment et vous les tournerez régulièrement afin qu'elles ne brûlent pas mais soient néanmoins cuites à coeur .

Retournez sur la deuxième face . La mode veut qu'on serve le poisson pas cuit comme la viande . Je ne vous dis pas de faire du carbone 14 pour dater les momies, mais faites quand même suffisamment cuire pour que la chair soit "prise" à coeur : vous aurez un poisson moelleux mais pas "gélatineux". Je sais, de nos jours, il faut "économiser l' Énergie", certes mais il vaut mieux, surtout si la darne est épaisse, lui donner un deuxième petit tour de cuisson, si nécessaire sur la première face pour que ce soit bien "cuisiné" juste à point

N.B : Dans le cas de darnes très épaisses pensez à ne mettre pommes de terre et tomates qu'après la première face : les pommes de terre sont déjà presque cuites et les tomates petites cuisent très vite

## MONTAGE :

Lorsque vous serez prêts à passer à table, prévenez les convives : le thon grillé c'est comme le soufflet :

on l'attend c'est pas lui qui attend nah !

N B : Ici le thon a été grillé à la plancha mais regardez la recette du "thon grillé aubergine ratatouille et riz " et vous pouvez alterner les garnitures pour plein de plats différents avec les mêmes poissons de base

**T.S.V.P --->>**

## SERVICE :

LE TRUC : Transvasez vos poissons et garnitures sur un plat qui est posé sur la plancha : c'est chaud et ainsi vos poissons et garnitures resteront chauds : vous pourrez ainsi assurer le service à table dans les meilleures conditions



## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les darnes de thon peuvent être remplacées par des tranches de requin, d'espadon et bien sûr d'une moins prestigieuse bonite tout aussi délectable pourvu que vous la cuisiez "à point" . Si vous le pouvez choisissez des darnes très épaisses . Peut-être en aurez-vous trop : pas de problème, je vous donnerais plein de recettes pour "utiliser les restes" mais ainsi la chair se cuira mieux en gardant bien le moelleux à l'intérieur de la darne

(note 2) Les pommes de terre nouvelles à la peau tendre et pleines de suc sont bien sûr les meilleures , sans parler des spécialités (bonotte, rosette, etc.) ou de celle que vous venez de ramasser au jardin . Mais hors saison, trouvez des PDT avec la peau nette et fine . Bien lavées et grattées elles seront quand même très bonnes . En revanche ne les épluchez pas: ça "pègue" et c'est pas fameux : il faut que la peau "retienne" tout le goût

(note 3) Les tomates : souvent en saison il y a des tomates en grappes pas trop grosses (ni trop petites!) qui sont parfaites comme taille . En plus, les tomates modernes ont souvent une peau assez "solide" et c'est un plus pour ce genre de cuisson

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas puisqu'on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées et pas de soucis

Pour les "sans sucre" les pommes de terre ? Ne forcez pas trop vous le savez c'est 17 à 20 % de glucides et un I.G compris entre 70 et 85 donc le mieux est de juste en manger 1/2 pour le goût, les tomates elles sont moins "dangereuses" (à peine 2 % de glucides) ,

Pour les "sans gras", marinez le poisson avec de la potion du diable en lieu et place de huile de hibou en colère : **attention à bien tester c'est encore plus fort** . Certes le thon est un poisson gras, mais surtout le ventre (comme la ventrèche du cochon et c'est pour cela que les Japonais le préfèrent !) . Il existe des planchas qui n'adhèrent vraiment pas et alors vous n'êtes pas du tout obligé d'huiler les éléments de votre parrillada

Ça sera presque pareil... et régime !!!

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**