



## POISSON : LE THON

### THON GRILLE mode LVC

### AUBERGINADE, RATATOUILLE et RIZ

En saison vous trouverez sur l'étal du poissonnier du joli thon frais , voir de la thonine 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 il ne sera jamais aussi bon que frais en saison .

#### INGRÉDIENTS:

tranches de thon (note 1)  
votre ratatouillade mode LVC ♥(note 3)  
ail, échalote, oignons  
du riz long ou bastami etc. pas du rond  
poudre de fumage  
persillade mode LVC

des aubergines (note 2)  
du corps gras au choix (note 4)  
boulhon mode LVC  
poudre d herbes pour sans sel  
huile de hibou en colère

#### MÉTHODE:

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

Plus vous pourrez le faire "mariner" à l'avance, meilleur (à savoir, moins "séquet"(sec)) sera votre poisson car la chair du thon se dessèche tout de suite au "grillage" si elle n'est pas protégée  
Donc, mettez dans un sac de plastique (ou une boîte étanche) 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

avant de mettre votre (ou vos darnes) de thon dans le sac (ou la boîte) pour les secouer et bien répartir partout la 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 la 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

##### la ratatouillade :

Voyez la recette de la vieille chouette ou sinon pas de panique : si vous n'avez pas le temps, si c'est pas la saison des bons légumes sortez une de vos "boîtes" de ratatouille à vous .

Pour améliorer ?? Faites revenir un hachis d' ail, échalote, oignons dans un peu de corps gras de votre choix (note 4) et versez votre bocal .

Sortez votre potiot à tester , assaisonnez avec épices et persillade .

GOÛTEZ . C'est bon ? Mettez de côté et laissez "gorgohlar a pitchoun foc" (mijoter à tout petit feu) pour le service tout à l'heure



##### L'auberginade :



voir la recette et c'est très vite fait au FAO . Vous n'en avez pas ?? Cuisez vite vos aubergines préparées comme pour la recette dans votre cocotte-minute (pardon marmite à pression)

et passez au mixeur en ajoutant une dose de votre persillade mode LVC .  
Assaisonnez avec les précautions d'usage avec vos épices

Tenir au chaud jusqu'au service

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

## Le riz :

Tenez de l'eau (ou meilleur : du [boulhon mode LVC](#) de légumes ) en ébullition tout prêt pour 3 FOIS le volume du riz  
Faites revenir dans le corps gras choisi, les grains de riz jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents dans un premier temps puis ils redeviennent blanc opaque. Versez doucement le "boulhon"

**ATTENTION** en versant le boullhon (ou l'eau)  
Ça a tendance à gicler partout :

prenez vos précautions en versant pas tout d'un coup mais par doses successives. Tournez vivement, couvrez largement de boullhon et couvrez d'un couvercle .



**NE LE TOUCHEZ PLUS** jusqu'à cuisson finale : il restera très moelleux et ne collera pas néanmoins

Selon les riz et la vitesse de cuisson comptez entre 15 et 25 mn de cuisson . À NOTER : cuit de cette façon, le riz se réchauffe idéalement au FAO. Vous n'en avez pas ?? Laissez-le avec un couvercle silicone bien clos, dans un four tiède : il attendra le service

## 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 !

Donc lorsque votre barbecue (ou votre plancha) sont prêt (ou prête) sortez vos darnes. Si nécessaire posez un papier chiffon dessus avant de retourner la tranche sur la grille ou la plancha afin qu'il n'y ait pas d'huile qui s'enflamme sur le barbecue ou que votre darne soit "frite" dans l'huile et pas grillée sur la plancha .



Quand la première face est bien grillée, dorée : **j'ai pas dit brûlée !!!** Retournez sur la deuxième face . La mode veut qu'on le serve comme la viande pas cuit . 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 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 .

Et si vous savez qu'un de vos convives trouvera que ce serait mieux "rose à l'arête" comme le veut la nouvelle cuisine, pensez à garder un petit bout cru : vous le lui apportez au milieu d'une grande assiette , juste une pincée de sel rose de l'Himalaya (c'est la mode aussi) et avec un filet de caramel au vinaigre de riz et 2 feuille de shizo (pas 3, faut pas d'excès!) il sera comblé ...

Et la fois suivante, parions qu'il préférera votre méthode !

N B : Ici le thon a été grillé sur le grill de fonte mais vous regarderez la recette de la "parillada de thon mode LVC" et vous pouvez alterner les garnitures pour plein de plats différents avec les mêmes poissons de base

## SERVICE :

Soit vous apportez les diverses garnitures dans des jattes chaudes sur la table et dès que le thon est prêt vous l'apportez au centre de la table : chacun peut se servir selon ses goûts mais c'est difficile de "faire passer" des plats chauds

Soit vous mettez tout sur une table à desserte roulante et chacun se sert là encore selon ses goûts lorsque la "roulante" arrive à lui

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

Enfin vous préparez les assiettes au fur et à mesure pour vos convives venus près du point de cuisson ainsi il n'y a pas de poissons ou de légumes froids dans les assiettes de chacun . Et c'est bien sympathique pour créer une ambiance jardin en été que chacun se déplace !



### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les darnes de thon peuvent être remplacées par des tranches de requin ,d'espardon et bien sûr d'une moins prestigieuse bonite tout aussi délectable pourvu que vous la cuisiez "à point"

(note 2) Les aubergines ont souvent beaucoup de graines et sont parfois amères en fin de saison mais cuisinées au FAO, vous serez étonné : elles sont moins amères et quant aux graines (sauf si vous avez des diverticules et il vaut mieux les éviter) elles donnent ici un petit goût de noisette pas désagréable, goût que vous pouvez renforcer avec un peu d'huile de noisettes ou quelques noisettes torréfiées et pillées au mortier

(note 3) la ratatouillade est une [ratatouille mode LVC](#) et elle contient des légumes du jardin moins classiques que la ratatouille mais qui sont les "voisins" de saison (courges, haricots, oignons doux, pâtissons etc...)

(note 4) Le meilleur à mon humble avis ne seront pas ici ni les beurres, ni les graisses d'oie, cochon etc ... optez plutôt pour de l'huile d'olives si vous l'aimez, voir de l'huile "blanche" (de l'huile neutre) comme par exemple le colza ( il est très à la mode) ou le tournesol

### 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" évitez le riz ... ou juste pour le fun évidemment , le reste est presque régime si vous ne faites pas trop honneur aux légumes quand même : le poisson en lui-même est 100 % régime !

Pour les "sans gras", marinez le poisson avec juste les poudres et de la potion du diable en lieu et place de huile de hibou en colère : attention à bien tester c'est encore plus fort . **Cuisez le riz à la vapeur**, et utilisez votre ratatouille à vous "sans gras" . Ajoutez une purée d'aromates (ail, échalote, oignons ) cuite au FAO et un rien de votre persillade brute à vous .

Ça sera presque pareil

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