

La recette de thon rouge de Méditerranée du chef Vincenzo Regine



Vincenzo Regine est le chef du **Domaine des Andéols**, situé à Saint-Saturnin-lès-Apt. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de thon rouge de Méditerranée en feuille de brick, avec granité aux baies roses, émulsion à la salicorne et poutargue.

Recette pour 4 personnes

Le thon :

- 500 gr de cœur de filet Thon rouge de Méditerranée
- 2 feuilles de brick

Couper le thon en rectangle de 10cm de long sur 2cm coté. Tailler la feuille de brick à la taille du thon. Beurrer la feuille de brick saler et poivrer le thon puis roulez la feuille de brick. Réserver au frais.



Ecrit par Echo du Mardi le 26 juillet 2025

Siphon salicorne :

- 300 gr de crème
- 150 gr de salicorne
- 10 gr de sel

Chauffer la crème avec la salicorne et le sel, une fois à ébullition laisser infuser la salicorne pendant 1 heure, mixer le tout passer au chinois et mettre en siphon puis gazer 2 fois.

Gel de mangues :

- 100 gr de jus de mangue
- 3 gr d'agar agar
- 3 gr de maïzena

Chauffer le jus de mangue, ajouter les poudres et porter à ébullition en mélangeant. Réserver au frais puis une fois pris, mixer au thermomix.

Granité baie rose :

- 500 cl d'eau
- 100 gr de sucre
- 10 gr de baie rose

Chauffer l'eau et le sucre à ébullition, sortir du feu et ajouter la baie rose écrasée, filmer puis laisser infusé 1 heure. Passer le liquide au chinois étamine et mettre au congélateur une fois refroidi.

Finitions et montage de l'assiette:

Dans une poêle très chaude avec un filet d'huile d'olive, snacker rapidement le thon rouge en feuille de brick, puis couper en deux.

Le positionner au centre de l'assiette et puis disposer le gel de mangue et quatre petits morceaux de mangue fraîche coupés très finement et roulés.

Ajouter des petites branches de salicorne fraîche.

Dans une deuxième assiette disposer le siphon à la salicorne avec la poutargue râpée.

Dans une troisième assiette disposer le granité précédemment congelé et parsemer avec de la baie rose séchée et écrasée finement.

Ecrit par Echo du Mardi le 26 juillet 2025



DR