Ecrit par Echo du Mardi le 19 octobre 2024

La recette de thon rouge du chef Christophe Chiavola



Christophe Chiavola est le chef du restaurant Le Prieuré, à Villeneuve-lès-Avignon. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de thon rouge de Méditerranée avec bœuf Angus, carottes, brocoli, wasabi et gomasio.

Ingrédients pour 6 personnes :
– 500gr de cœur de filet thon rouge de Méditerranée
– 200gr de ventrèche fraîche de Méditerranée
– 300gr de chuck flap de bœuf Angus
– 2kg de carotte de sable bio
– Une demi-tête de brocoli de Provence
– 50 gr de gomasio
– 20gr de wasabi
– 100 gr d'huile végétal
– 100 gr d'huile de crustacé

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 19 octobre 2024

– 50gr de jaunes d'œuf bio
– 70gr de gingembre
– Piment d'Espelette
– Fleurs de sel
– Une cuillère à soupe de Miel
– 1 Citron vert bio
– 600gr d'huile de pépin de raisin
– 4 filets d'anchois fumé
– 5gr de vinaigre de framboise bio
– 100gr de framboises fraîches bio
– 300gr de coriandre

Pour le thon rouge :
Demander à son poissonnier le cœur de filet pour pouvoir avoir une chair pas nerveuse et optimiser à 100% le morceau de thon rouge.
Découper de fines tranches de 0,5 millimètre environ, les déposer sur une grille les huilées, râper le citron vert, fleur de sel et piment d'Espelette.
Laisser mariner et reposer au réfrigérateur.

Pour la ventrèche de thon rouge :
Retirer la peau puis couper des tranches fines, d'une épaisseur de 0,5millimètres.
Puis faire comme avec le filet de thon, l'assaisonner et le mettre de côté au réfrigérateur.

Pour le chuck flap d'Angus :
Faire exactement la même chose qu'avec le thon rouge. Penser bien à retirer l'excédent de nerf sur le dessus.

Pour le jus de carotte :
Nettoyer les carottes à l'eau abondamment, puis les passer dans un extracteur à jus avec le gingembre.
Mettre deux cuillères à café de miel ainsi que le piment d'Espelette.
Faire réduire lentement sur un feu jusqu'à obtention d'un sirop, puis monter légèrement au beurre.

Pour la mayonnaise au wasabi :
Mélanger 50 g de jaune d'œuf, 2g de sel fin et 5g de wazabi, puis monter le tout avec 100gr d'huile végétale et 100gr d'huile de crustacés.

Pour l'huile de coriandre :
Nettoyer la botte et la disposer entièrement dans le thermomix avec l'huile d'olive à hauteur puis laisser chauffer l'huile 100°c pendant 5 min.
En parallèle, récupérer des glaçons et poser sur une plaque ou un bol en inox pour y verser l'huile après cuisson pour qu'elle puisse refroidir extrêmement vite. Filtrer l'huile puis la réserver au frigo.

Pour le brocoli :
À l'aide d'un couteau économe, couper des sommités que pour les sculpter et en faire un petit bouton.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 19 octobre 2024

Mettre à bouillir de l'eau fortement salée et puis à ébullition, les jeter dedans pendant 1m50s.
Une fois le tout égoutté, les mettre dans une glaçante pour qu'il puisse garder leurs couleurs vertes.
Les déposer dans un torchon pour retirer un maximum d'eau.

Pour le condiment framboise piment :
Mixer la framboise fraîche avec une cuillère à café de piment d'Espelette, cuillère à café de miel et du jus de citron vert.
La passer au tamis et une fois obtenue une texture pommadée, la réserver au réfrigérateur.

Pour les finitions et le montage à l'assiette :
Sortir le chuck flap de bœuf du frigo une demi-heure avant de servir. En parallèle, mettre une poêle sans matière à chauffer fortement, dès que la poêle fume, il faut ferrer très rapidement le chuck flap, quue sur une face, histoire de lui apporter ce goût brulé.
Déposer le chuck flap en premier dans l'assiette, le recouvrir avec la tranche de thon fraîchement sortie du frigo.
Déposer au centre de l'assiette le jus de carotte réduit et monter au beurre.
Déposer une cuillère à soupe de condiment à la framboise et piments.
Sortir la ventrèche de thon rouge et faire comme avec le chuck flap, la ferrer rapidement dans une poêle extrêmement chaude qui fume pour lui apporter ce côté brûlé.
Déposer dessus des petits morceaux d'anchois fumés, l'huile d'olive, fleur de sel, et piment d'Espelette.
Sortir les boutons de brocoli et tremper que le haut de la sommité dans la mayonnaise wasabi, puis le tremper aussi dans le gomasio au sésame noir.
Disposer selon sa convenance avec l'huile de coriandre.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 19 octobre 2024



DR

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !