

N°111

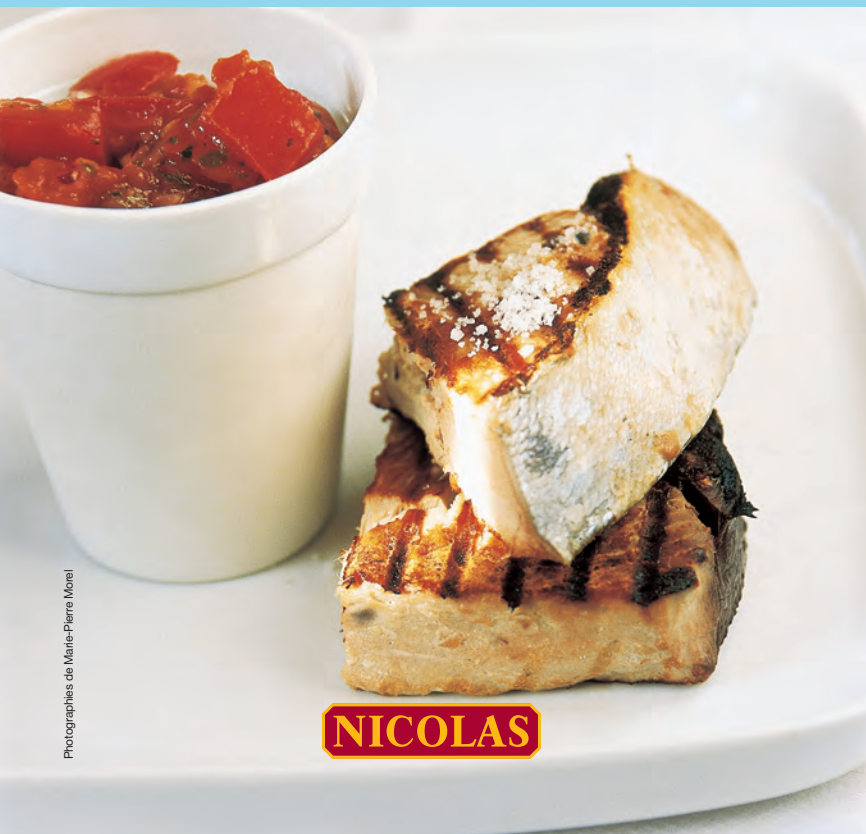


À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

POISSON

Steak de thon à la salsa



Photographies de Marie-Pierre Morel

NICOLAS

Préparation : 15 min - Cuisson : 4 min

Pour 4 personnes

**4 tranches de thon blanc de 180 g environ | 6 tomates bien fermes
2 échalotes | 1 poivron rouge | 2 cuillères à café de persil
1 petit piment rouge (facultatif) | Sauce chili chinoise (facultatif)
Sel, poivre**

Préparez la salsa en mélangeant les tomates pelées, épépinées et coupées en dés, les échalotes et le piment hachés finement, le poivron coupé en dés.

Ajoutez le persil, salez et poivrez.

Faites griller le poisson sur le barbecue ou sur une plaque bien chaude.

Servez immédiatement accompagné de la salsa.

Si vous voulez utiliser du piment, faites attention à sa puissance.

Un grand piment vert ou rouge sera moins fort que son petit frère.

Pour l'adoucir, vous pouvez le laisser tremper dans un bol d'eau froide

environ 30 minutes avant de le cuisiner entier. Si vous vous en servez coupé en rondelles, épépinez-le, retirez la membrane intérieure et employez plutôt la pointe du piment. Attention aux doigts piquants !

Une salsa pimentée trouvera toujours des amateurs.

- Nez : aux notes citronnées, de fruits exotiques.
- Bouche : rond, typé.



le conseil de votre caviste :

Bodegas Norton Torrontes
Mendoza millésimé
Argentine blanc

Et aussi :

Domaine du Prieuré 2007
Tavel

En collaboration avec Marabout

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION