

N°517



À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS



P O I S S O N

Cubes de thon mi-cuit et guacamole



Credit : T. Bygone - C. Herlédan / Centre Culinaire Contemporain



COURS DE CUISINE
DE QUALITÉ DEPUIS 1994
50 ÉCOLES HÔTELIÈRES
AGRÉÉES
150 PROFESSEURS
DE CUISINE ASSOCIÉS

NICOLAS

Pour 4 personnes

1 pavé de thon rouge de 250 g | 10 g de beurre |

1 cuil. à soupe d'huile d'arachide

Guacamole

½ citron | 1 petit oignon nouveau | 1 avocat (bien mûr) |

4 cuil. à soupe de crème liquide | sel | poivre

Pour le guacamole :

Presser le demi citron et **récupérer** son jus. **Peler** et **couper** l'oignon en petits morceaux. **Eplucher** et **dénoyer** l'avocat, **l'écraser** à la fourchette, **ajouter** le jus de citron, l'oignon et la crème. **Assaisonner, mélanger. Remplir** 4 ramequins de cette purée, réserver au frais.

Tailler

 le pavé de thon en gros cubes.

Dans une poêle, **chauffer** le beurre et l'huile d'arachide, y **déposer** les cubes de thon une minute. Ne les **faire cuire** que sur une seule face (l'autre face doit rester crue).

Présenter ces cubes de thon mi-cuit piqués d'une pique en bois accompagnés de la purée d'avocat.

Le conseil de votre caviste :

Les Pins Couchés, IGP Méditerranée rosé 2013

- Nez : Ouvert sur les aïrelles, les fruits noirs rôtis, la pêche.
- Bouche : Des notes minérales et iodées.



Retrouvez toutes les recettes des Cercles Culinaires de France sur WWW.cercleculinaire.com

Astuces du Chef : La crème assouplit la texture de l'avocat et adoucit le goût de l'oignon et du citron.

Variante : Cubes de thon au sésame : avant de cuire vos cubes de thon, verser des graines de sésame dans une assiette et y déposer vos cubes de thon, les graines de sésame viendront se coller au thon.

Bon à savoir : le guacamole, spécialité d'Amérique Centrale se sert en apéritif ou amuses-bouche. Il existe diverses façons de le préparer, la plus simple consiste à écraser l'avocat avec du sel et du jus de citron vert. Il est aussi possible de lui ajouter du piment (de Cayenne, d'Espelette, rouge ...) ou du tabasco, du curry, de l'huile de sésame, du vinaigre balsamique, des cubes de tomates mondées ... La quantité de piment à ajouter au guacamole dépendra de la force que vous souhaitez lui donner.



Pourquoi cette alliance ?

Les recettes à base de thon ont trop souvent tendance à dessécher la chair du poisson. Aussi le vin doit être souple et rond. Un rosé, méditerranéen de préférence, conviendra le mieux et saura apporter de la fraîcheur à ces cubes de thon.

Et aussi : Château l'Hospitalet Art de Vivre, Coteaux du Languedoc la Clape rosé 2013



Pour découvrir les épisodes de « la minute du Caviste » flashez ce QR code.

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