

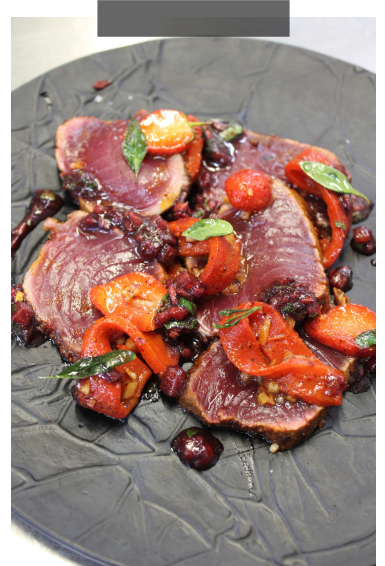
# THON SUR TON

*Par Lionel Levy, chef du restaurant Alcyone  
(InterContinental Marseille - Hôtel Dieu)*

*« Nous pouvons de nouveau cuisiner du thon rouge de Méditerranée car, grâce à la mise en place de sévères restrictions, l'espèce a échappé à la disparition qui la menaçait dans les années 2000. Pour que l'embellie soit pérenne, mieux vaut se servir chez des pêcheurs artisanaux ou des poissonniers travaillant avec la même éthique. Les thons doivent être évidemment bagués à bord, comme l'exige la réglementation, avec un identifiant unique qui permet les contrôles. Pour cette recette dans l'esprit du voyage estival, j'ai acheté le thon à mon ami Fabien Rugi, de La Boîte à Sardine, lui aussi membre de Gourméditerranée. »*

## Marché pour 4 personnes :

400 g nets de thon rouge  
1 kg de tomates  
3 poivrons rouges  
1 cuillère à café de piment d'Espelette  
1 bouquet de basilic  
5 fraises  
Environ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
25 g de mélange d'épices « satay »  
Sel



## Pour la vinaigrette vigneronne :

1/2 litre de vin rouge  
3 cl de vinaigre balsamique  
1 échalote  
1/6 de noix de muscade râpée  
3 cl d'huile de noisette  
3 cl d'huile d'olive  
3 cl d'huile d'arachide  
Du persil ciselé  
Sel, poivre long de Java

# THON SUR TON

*Par Lionel Levy, chef du restaurant Alcyone  
(InterContinental Marseille - Hôtel Dieu)*

- Commencez par préparer la vinaigrette vigneronne. Faites réduire le vin rouge « au miroir » : très concentré, il brille comme un miroir au fond de la casserole, mais il faut veiller à ne pas brûler les tanins. Gare à la surcuisson ! Ajoutez le vinaigre balsamique, l'échalote ciselée, la noix de muscade, le sel et le poivre. Montez la vinaigrette avec les huiles et ajoutez le persil ciselé.
- Pour le confit de légumes, faites noircir les poivrons à la flamme, de tous les côtés, puis laissez-les refroidir. « Brûlez » également les tomates. Pelez et épépinez les poivrons et les tomates. Coupez les poivrons en lanières. Mélangez le tout, salez et enrobez le tout d'un peu d'huile d'olive ou de vinaigrette vigneronne.
- Faites torréfier les épices satay dans une poêle antiadhésive. Déposez le thon par-dessus et faites-le cuire pendant 2 min par face de façon à l'enrober d'épices.
- Taillez les fraises en lamelles et faites-les mariner dans de l'huile d'olive et des épices satay.
- Surmontez le confit de légumes des lamelles de thon, arrosez de vinaigrette et ajoutez les lamelles de fraises. Décorez avec le basilic. Dégustez froid.