



A la plancha : légumes et ventre de thon "à la luzienne"

19/07/2016 à 09h53

Par [Philippe Lafargue](#)

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 12 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 600 g de ventre de thon rouge en 4 portions de 150 g
- 5 g de persil
- 20 cl d'huile d'olive d'Espagne 1° d'acidité
- 30 g de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à café rases de fleur de [sel Maldon](#)
- 2 bottes d'oignons fanes nouveaux
- 8 piments verts
- Piment d'Espelette
- 4 têtes d'ail rose, épluchées

Préparation :

- Chauffez la plancha;
- Faites sauter vivement les oignons émincés avec les piments verts émincés et la moitié de l'huile, le sel et le piment;
- Retirez dès légère coloration, gardez-les légumes bien croquants;
- Passez un coup de chiffon sur la plancha, faites cuire le ventre de thon, pané de sel, rosé;
- Débarrassez le thon au chaud;
- Ajoutez le reste de l'huile, faites chanter l'ail écrasé, sans coloration;
- Ajoutez les oignons et piments;
- Déglacez au vinaigre de cidre. Vérifiez la quantité de jus obtenue;
- Parsemez de persil concassé.

L'astuce du chef :

Le ventre de thon est un morceau gras très goûteux, qui ne sèche pas à la cuisson. L'acidité du vinaigre de cidre relève et balance bien l'équilibre du plat. La réussite de ce plat local repose sur la cuisson de l'ail blond et le « poelage » rapide mais coloré des légumes fins émincés. Au dernier moment, attention à préserver la couleur du persil au contact du vinaigre du cidre.