

La Recette de Alain Paton

PAVÉ DE THON AUX TOMATES



La campagne de pêche au thon va bientôt commencer avec l'été qui s'annonce.

On nous culpabilise de manger du thon, car c'est une espèce surexploitée par la pêche industrielle.

Une seule variété est menacée c'est le thon rouge. Les bonites, le thon albacore, ou le thon blanc ne sont pas encore concernés. C'est surtout le thon blanc qui chez nous est le plus apprécié, sa taille est plus petite que son cousin le thon rouge, et sa chair est un peu moins rouge foncé.

Recettes pour quatre personnes :

Ingrédients :

- Un morceau de 600 grammes de thon frais
- Quatre tomates fraîches ou à défaut une boîte de tomates pelées
- 4cl de rhum ou calvados
- Des herbes de Provence
- Sel poivre, une pointe de piment
- d'Espelette
- De l'huile d'olive
- Des olives noires à la grecque
- 800 grammes de pâtes fraîches

Préparation :

- Epluchez vos tomates, pour le faire plus facilement, plongez les d'abord quelques secondes dans de l'eau bouillante. Ensuite vous les coupez en morceau et enlevez les pépins.
- Chauffez dans une sauteuse votre huile d'olive.
- Jetez une pincée de sel fin dans la sauteuse, cela évite que votre poisson accroche au fond.
- Séchez votre thon dans du papier absorbant et le faire dorer sur chaque face.
- Flambez avec votre alcool préalablement réchauffé.
- Versez les tomates dans la sauteuse avec les herbes de Provence et les olives noires.
- Rectifiez votre assaisonnement avec une pointe de sel, du poivre et un peu de piment d'Espelette pour rehausser le goût.
- Faire frémir pour une cuisson en douceur 10 minutes environ.
- Pendant ce temps chauffez de l'eau dans une grande casserole, salez et faites cuire vos pâtes selon votre goût.

Servez le poisson accompagné des pâtes fraîches.

Un petit vin rosé donnera un avant goût de vacances à votre repas.

Bon appétit !