

Gastronomie

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 59

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Dans la cuisine d'Annick

Bien connue des téléspectateurs, elle nous a mis plus d'une fois l'eau à la bouche. Désormais, c'est aux lecteurs de *Générations Plus* qu'Annick Jeanmairret propose des recettes de saison. Bon appétit!



Annick Jeanmairret
journaliste
gastronomique

Piperade et thon grillé

Une recette de Marie-Josèphe Raboud, Auberge de Gy (GE)

Pour 4 personnes

Ingédients

3 beaux poivrons (par ex.: rouge, jaune, orange)
6 gousses d'ail nouveau (ou 2 gousses d'ail)
1 botte d'oignons nouveaux (ou 1 oignon doux)
Piment d'Espelette en poudre
Graines de fenouil sauvage (ou de fenouil)
600 g de thon albacore*
Fleur de sel
Huile d'olive

*Le thon albacore, ou thon jaune, a une chair rouge. C'est une espèce que l'on peut trouver munie du label «Pêche durable». Éviter absolument le thon rouge, victime de la surpêche.

Préparation

Détailler les poivrons en dés. Emincer les têtes des oignons nouveaux et la moitié du vert. Emincer l'ail en fines lamelles. Chauffer 4 cs d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive, ajouter les oignons, puis les poivrons; poêler 3 minutes. Ajouter les lamelles d'ail et laisser cuire à feu moyen 5 à 7 minutes en remuant souvent. Les poivrons doivent être *al dente*.

En fin de cuisson, assaisonner en fleur de sel, ajouter 4 belles pincées de piment d'Espelette et 1 petite cuillère de graines de fenouil.

Prélever 2 pavés de 150 g sur le thon; détailler le reste en gros cubes et monter des brochettes. Badigeonner légèrement le thon d'huile d'olive. Chauffer vivement un gril en fonte, déposer les pavés de thon et les cuire 1 minute de chaque côté; ils doivent être «bleus», comme un filet de bœuf. Faire de même avec les brochettes.

Assaisonner en fleur de sel et servir avec la piperade tiède ou froide.

Les conseils de la chef

On peut aussi cuire le thon au barbecue, car sa chair supporte bien les chaleurs fortes. Attention toutefois à ne pas trop le cuire, car il devient très vite sec. Par précaution, mouiller les brochettes pour éviter qu'elles prennent feu sur le barbecue.

Cette recette est une libre interprétation de la piperade basque, spécialité du pays itou. La piperade traditionnelle contient des œufs, des tomates, et parfois du jambon cru.

