

Vitello Tonato



Ingrédients pour 6 personnes : 1 filet de veau paré, sel

Pour le thon confit :

4 tranches de thon rouge de 80g chacune, sel, le zeste d'un citron, thym, sauge, 3dl d'huile d'olive

Pour la sauce : 2 tranches de thon confit, 1 œuf, 1dl d'huile, 60g de câpres,

1 cuillère de moutarde à l'ancienne, 1 trait de vinaigre balsamique, piment d'Espelette, sel

Pour la garniture : 6 grappes de tomates cocktail de 4 tomates accrochées à la rafle,

6 mini aubergines, 6 artichauts poivrades, 6 asperges vertes, 6 mini poivrons, huile d'olive, assaisonnement, ½ litre d'huile pour friture

Pour la finition : 6 pluches de basilic, fleur de sel

Le thon confit : Assaisonner les pavés de thon de sel. Les placer dans une petite casserole et ajouter l'huile d'olive qui doit couvrir entièrement les pavés. Aromatiser avec le zeste de citron et les herbes. Chauffer doucement jusqu'à 60° (le thon change alors de couleur et commence à cuire).

Couper le feu et retourner les pavés. Laisser tirer hors du feu pour que la chaleur pénètre à cœur.

Le veau : Assaisonner le filet de veau préalablement paré.

Le rouler dans quelques tours de papier film puis de papier alu. Cuire 18mn mn au four à 180°.

Laisser refroidir doucement. Couper en 18 fines tranches. Réserver.

La sauce : Mixer 2 pavés thon avec tous les autres ingrédients pour obtenir une sauce onctueuse.

Réserver au froid.

Les garnitures : Cuire les grappes de tomate cerise au four 6mn à 180° avec un filet d'huile d'olive et un peu de sel et de sucre. Elles doivent être flétries.

Eplucher les asperges. Les couper en 2 en biseau et les glacer à blanc avec un peu d'eau, sel, sucre, huile d'olive.

Tourner les artichauts et les couper en 2. Les frire dans un bain d'huile à 180° jusqu'à obtenir des artichauts dorés et croustillants.

Eplucher les minis aubergines. Les frire dans un bain d'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Eplucher les minis poivrons et les cuire au four avec sel, sucre et huile d'olive au four à 180° pendant 10mn environ pour avoir des poivrons bien confits.

Dressage : Répartir la sauce au thon au fond de 6 assiettes creuses.

Placer au centre les 3 tranches de filet de veau et poser dessus harmonieusement les légumes de la garniture.

Finir avec quelques grain de fleur de sel et une pluche de basilic.