

Salade niçoise de thon grillé revisité par le maitre du grill Thomas Spriet

Ingrédients :

- 4 pavés de thon d'environ 180 g (6 oz) chacun ou 2 pavé de 360 g
- 60 ml d'huile d'olive vierge extra
- 15 ml de jus de citron fraîchement pressé
- Gros sel de mer, au goût
- Poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 340 g de haricots verts parés
- 480 g de petites pommes de terre rouges coupées en deux
- 1 oignon rouge pelé en conservant la racine
- 1,5 l de mesclun (jeunes pousses de salades)
- 2 grosses tomates mûres coupées en quartiers
- 2 œufs cuits dur coupés en quartiers
- 90 ml d'olives niçoises ou d'autres olives noires

Pour la vinaigrette

- 30 ml de jus de citron fraîchement pressé
- 15 ml de vinaigre de vin
- 10 ml de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel et poivre fraîchement moulu
- 60 ml d'huile d'olive vierge extra
- 2 filets d'anchois rincés, épongés et hachés finement
- 15 ml de câpres égouttées
- 12 feuilles de basilic frais coupées en fines lanières
- 4 brins de basilic frais

Préparation de la vinaigrette

Dans un bol, mélanger le jus de citron, le vinaigre de vin, la moutarde et l'ail. Saler, poivrer et fouetter jusqu'à dissolution du sel. Ajouter l'huile d'olive, les anchois, les câpres et le basilic tout en fouettant. Ajouter du vinaigre et du sel au besoin. La vinaigrette doit être relevée. Réserver.

Préparation du poisson

Mettre le thon dans un bol peu profond avec l'huile d'olive et le jus de citron. Saler et poivrer. Retourner le thon à quelques reprises pour bien l'enrober et laisser mariner à couvert, au réfrigérateur, pendant 30 min.

Préparer le gril pour cuisson directe et préchauffer à température élevée.

Dans un bol, déposer les pommes de terre, les haricots et les quartiers d'oignon. Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer au goût. Faire griller les légumes en les retournant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés. Laisser tiédir les légumes dans un plat.

Brosser et huiler la grille. Éponger le thon et le faire cuire dans le panier à légumes ou directement sur la grille chaude. Cuire au goût. Pour un steak de thon mi-saignant, compter de 3 à 5 min de cuisson de chaque côté. Laisser reposer le thon 3 min sur une planche à découper et couper en tranches fines.

Au moment de servir, couvrir de mesclun le centre d'un grand plat. Disposer harmonieusement tout autour les tomates en quartiers, les haricots verts, les pommes de terre, les oignons en quartiers, les œufs cuits dur et les olives. Disposer les tranches de thon en éventail sur le mesclun. Garnir de brins de basilic et servir.