



## THON MI-CRU AU PIMENT D'ESPELETTE , CHORIZO, HARICOTS COCO ET CEBETTES



### **Pour 4 personnes:**

**Facile**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 20 + 5 mn**

1 longe de thon rouge de 15 cm de long détaillée en 3 petits rôtis  
300 g de haricots coco frais  
4 oignons nouveaux avec leur vert + 1 oignon entier+ 1/2 feuille de laurier  
1 gousse d'ail avec sa peau  
4 tranches de chorizo piquant de 2 mn d'épaisseur coupées en tout petits dés  
Un peu de piment d'Espelette  
Huile d'olive (2+3 càs) et 1 càs de vinaigre balsamique  
Sel, poivre

Écosser les haricots coco, les mettre dans une casserole d'eau froide avec l'oignon entier épluché, la demi feuille de laurier, la gousse d'ail non épluchée et une càs d'huile d'olive. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire 20 mn. Les haricots doivent être cuits mais non défaits. Ne saler qu'à la fin. Il doit rester un peu d'eau dans la casserole. Maintenir au chaud et réserver.

Préparer une petite vinaigrette avec les 3 càs d'huile d'olive, le vinaigre balsamique et une belle pincée de piment d'Espelette. Saler, réserver.

Émincer les oignons nouveaux en coupant le vert des tiges dans le sens de la longueur et les faire fondre assez rapidement dans une poêle pas trop chaude avec un peu d'huile d'olive. Débarrasser, saler et réserver au chaud.

Dans la même poêle que les oignons, à sec et à feu assez vif, cuire les "rôti"s de thon en les faisant rouler sur eux-mêmes pour que la chair du poisson change de couleur sur un peu plus de 2 mn. Baisser le feu et continuer la cuisson, toujours en faisant rouler le poisson sur lui-même. Le but est simplement de tiédir l'intérieur sans le cuire plus. Laisser reposer 1 à 2 mn avant de couper en tranches épaisses (comme des petits tournedos).

### **Dressage:**

Assaisonner les cocos avec un peu de vinaigrette et des petits dés de chorizo. En garder un peu pour décorer éventuellement l'assiette.

Poser un trait de piment d'Espelette dans l'assiette, les 3 tournedos de thon avec des haricots en petits tas et un peu du blanc et du vert des oignons.

*Et si c'était bon* 🍷🍷  
*en cuisine et à table ...*



Saler le thon avec un peu de fleur de sel.