

# Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges

Un plat tout en fraîcheur pour cette fin d'été que vous allez adorer. Avec « Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges » vous allez découvrir un thon dont la tendreté vous étonnera. Souvent trop cuit, la basse température vous permet d'en apprécier une texture différente, moelleuse et bien parfumée.

Pour plus d'informations sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges

## **Ingrédients pour Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges (pour 4 personnes)**

- 4 steaks de thon de 3 cm d'épaisseur
- 2 gros poivrons (un rouge et un jaune)
- un oignon rouge
- huile d'olive
- une douzaine de framboises fraîches et quelques feuilles de basilic pour la présentation
- sel et poivre
- vinaigre de framboise: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les

épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo ( Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

Pour la sauce

- 25 cl de sauce tomate maison. Pour la recette cliquez [ici](#).
- 5 fraises et 5 framboises
- 1 échalote
- 1 cuillerée à soupe de vin blanc sec
- 30 g de sucre en poudre
- 3 cl de vinaigre balsamique

## Matériel

Pour plus d'informations sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#).
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant [ici](#).

## Préparation

La garniture:

- Coupez le chapeau des poivrons (le rouge et le jaune).



Coupez le chapeau des poivrons

- Puis coupez les quatre petites languettes blanchâtres qui relient le cœur du poivron (avec les graines) à son contour. Saisissez le cœur et ôtez-le. Il vient très facilement avec l'ensemble des graines.



Puis coupez les quatre petites languettes qui relient le cœur du poivron

- Coupez les poivrons en quatre ou cinq morceaux.



Coupez les poivrons en quatre ou cinq morceaux

- Puis découpez chaque morceau en lamelles puis chaque lamelle en petite brunoise (petits dés).



Brunoise de poivron

- Épluchez l'oignon rouge et ciselez-le finement.



Épluchez l'oignon rouge et ciselez-le finement

- Faites revenir l'oignon rouge dans un peu d'huile d'olive.



Faites revenir l'oignon rouge dans un peu d'huile d'olive

- Puis rajoutez la brunoise de poivron. Salez et faites revenir jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Poivrez en fin de cuisson. Réservez.



Ajoutez les poivrons

La sauce

- Épluchez et ciselez l'échalote. Faites la revenir avec un peu d'huile d'olive et une cuillerée à soupe de vin blanc sec. Réservez.



Épluchez et ciselez  
l'échalote

- Coupez les 5 fraises et les 5 framboises en petits morceaux.



Coupez les 5 fraises et les 5 framboises en petits morceaux

- Réalisez une gastrique: faites chauffer le vinaigre balsamique et le sucre.



Réalisez une gastrique: faites chauffer le vinaigre et le sucre

- Rajoutez les fraises, l'échalote revenue et la sauce tomate. Laissez compoter quelques minutes.





Réalisez une gastrique:  
faites chauffer le vinaigre  
et le sucre

- Mixez la sauce. Réservez.



Mixez la sauce

Le poisson:

- Réalisez une petite vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de framboise, sel et poivre.



Réalisez une petite vinaigrette

- Badigeonnez les steaks de thon avec la vinaigrette.



Badigeonnez les steaks de thon avec la vinaigrette

- Mettez les steaks sous vide. Cuisez-les sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 20 minutes.



Mettez les steaks sous vide

- A la fin de la cuisson passez les steaks très rapidement sur un grill très chaud juste pour les marquer.



Passez les steaks très rapidement sur un grill très chaud juste pour les marquer

## Dressage

Coupez les steak en tranches. Déposez les tranches sur un lit de compoté de poivron. Saupoudrez avec un peu de fleur de sel. Ajoutez la sauce et décorer avec quelques framboises fraîches et des feuilles de basilic.



Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges



Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges