

Entrées froides aux produits de la mer

Bocal de thon à la luzienne



3h30 **10 min** **1h20** **2h** **343**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bocal de thon

400 g **Pavé(s) de thon**
30 cl **Huile d'olive**
1 **Piment(s)**
3 feuille(s) **Laurier**
4 branche(s) **Romarin**
1 **Fleur de sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du bocal

- 1 Trancher le pavé de thon en morceaux.
- 2 Il est aussi possible d'utiliser les miettes ou les parures de thon, plus nerveuses, dont on ne sait pas quoi faire.
- 3 Assaisonner les morceaux de thon de sel et de poivre.
- 4 Utiliser de préférence du gros sel ou de la fleur de sel, le sel fin pénètre trop dans le poisson et lui donne une saveur trop salée.
- 5 Couper le piment en deux. Ouvrir chaque moitié et couper uniquement les pointes, sans les graines.
- 6 Bien laver le bocal sous l'eau courante. L'essuyer.
- 7 Mettre du laurier puis du romarin frais dans le fond du bocal.
- 8 Ajouter un morceau de piment d'Espelette, un fond d'huile d'olive puis le thon.
- 9 Adapter la taille du thon à celui du bocal.
- 10 Recommencer en ajoutant du romarin, de l'huile d'olive et du thon.
- 11 Bien tasser avec les mains.
- 12 Ajouter de l'huile d'olive, un peu de piment, du laurier, finir avec du romarin.

- 13 Insérer le caoutchouc sur le couvercle. Fermer le bocal.

Étape 2

Stérilisation du bocal

- 1 Prendre un faitout muni d'un panier, par exemple un récipient pour cuire les pâtes. Le remplir d'eau.
- 2 Le bocal doit être en totale immersion.
- 3 Placer le bocal au fond du faitout.
- 4 Placer le faitout sur feu vif.
- 5 Une fois l'eau à ébullition, mettre le couvercle et laisser cuire pendant 1h10 à 1h20.
- 6 Pour cette recette, il est important d'utiliser de bons produits, de veiller à l'hygiène du bocal et de surveiller le temps de cuisson : plus celui-ci est long, plus la conserve se gardera longtemps.
- 7 Une fois cuit, éteindre le feu. Retirer le couvercle puis retirer délicatement le panier contenant le bocal.
- 8 En cas d'utilisation d'un faitout sans panier, retirer la casserole du feu et laisser refroidir l'eau avant de retirer le bocal.
- 9 Retirer le bocal du panier à l'aide d'un torchon et laisser refroidir à température ambiante.
- 10 Entreposer les bocaux dans une cave à vin ou au réfrigérateur.

Étape 3

Dressage

- 1 Actionner le levier métallique du bocal, tirer sur le caoutchouc. Puis ouvrir le bocal.
- 2 Enlever les herbes et les garder pour le dressage.
- 3 Placer le thon dans une assiette, napper de piment, d'huile d'olive et d'herbes. Servir.