



Entrées froides aux produits de la mer

Emincé de poisson cru au soja et sésame



55 min **25 min** **0** **30 min** **351**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de l'émincé de maquereau

- 1 Habiller les maquereaux.
- 2 Lever les filets avec un couteau bien affûté en suivant l'arête centrale puis placer les filets au congélateur pendant 1 heure.
- 3 Le passage au congélateur a pour objectif de raffermir la chair du poisson pour faciliter sa découpe, mais aussi de tuer les éventuels parasites qu'il peut contenir. Précaution à prendre quand on aime le poisson cru.
- 4 Couper chaque filet en deux dans le sens de la longueur puis lever la peau. Le couteau doit glisser le long de la peau.
- 5 Retirer la chair brune très forte en goût puis émincer le poisson en petits dés.

Étape 2

Préparation de la marinade

- 1 Eplucher et hacher finement le gingembre au couteau.
- 2 Presser le jus de l'orange et du citron vert. Dans un bol, mélanger le jus de fruits, la sauce soja et le gingembre.
- 3 Verser la marinade sur les dés de poisson puis laisser

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'émincé de poisson

500 g **Maquereau**
1 c. à soupe **Sésame grillé**
0.5 **Poivron(s)**
2 **Batavia**
1 c. à café **Huile de sésame**

Ingrédients pour la marinade

1 **Gingembre frais**
1 **Orange(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**
2 c. à soupe **Sauce soja**

reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation de l'entrée

- 1** Couper le poivron en très petits dés.
- 2** Laver les cœurs de batavia et les essorer.
- 3** Egoutter le poisson à travers une passoire fine.
- 4** Dans un bol, mélanger les dés de poisson, les graines de sésame grillées , l'huile de sésame et le poivron.
- 5** Répartir la préparation dans les petites feuilles de batavia.

Étape 4

Dressage

- 1** Déposer les feuilles garnies de poisson sur 4 assiettes.
- 2** Ajouter une petite coupelle de sauce soja sur la table pour les amateurs de saveurs plus marquées.