

Poissons

Katsuo no tataki - bonite grillée



50 min 15 min 5 min 30 min 240

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le katsuo no tataki

400 g **Filet(s) de thon**
1 **Daïkon(s)**
1 **Gingembre frais**
1 tige(s) **Ciboule(s)**
60 ml **Sauce soja**
20 ml **Jus de citron**
1 c. à café **Dashi déshydraté**
40 ml **Eau**
10 ml **Mirin**
1 **Basilic**

Étape 1

Préparation du Katsuo no tataki

- 1 Faire chauffer de l'huile dans une poêle puis faire griller le filet de thon sur toutes les faces pendant 1 min environ.
- 2 Le plonger immédiatement dans un bac d'eau glacée.
- 3 Couper le daïkon en julienne et le plonger 15 minutes dans de l'eau glacée puis le réserver sur une assiette.
- 4 Râper le gingembre et réserver dans un bol. Couper la ciboule en fines rondelles puis réserver dans un bol.
- 5 Couper le thon en largeur (5 mm) et le mettre dans une assiette avec l'oignon et le basilic. Verser la sauce dessus.

Étape 2

Préparation de la sauce ponzu

- 1 Mélanger le dashi et l'eau dans un bol. Ajouter la sauce soja, le jus de citron vert et le mirin et bien mélanger avec une cuillère en bois.

Étape 3

Dressage

- 1 Laisser sécher le thon et le daïkon. Couper des tranches de bonite de 1/2 cm d'épaisseur.
- 2 Servir la bonite sur des assiettes avec du daïkon, du basilic et de la ciboule dessus. Servir le gingembre et la sauce froide séparément.