



Fruits de mer

Brochettes takoyaki (brochettes de calamar grillé)



1h20 **15 min** **5 min** **1h** **193**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les brochettes

500 g **Calamar(s)**
10 cl **Sauce soja**
5 cl **Mirin**
1 c. à soupe **Huile de sésame**
2 **Citron(s)**

Ingrédients pour le dressage

1 **Citron(s)**
10 tige(s) **Ciboulette**
0.5 **Oignon(s) rouge(s)**

Étape 1

Préparation des calamars

- 1 Mélanger dans un saladier la sauce soja, le mirin et l'huile de sésame.
- 2 Extraire le jus des citrons à l'aide d'un presse-agrumes et le verser dans le saladier.
- 3 Mettre les calamars dans la sauce et mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 4 Recouvrir le saladier de film alimentaire et faire mariner pendant 1 heure au frais.
- 5 Enfiler les calamars sur des pics à brochette. Faire chauffer un barbecue sur feu vif et y faire griller les brochettes sur toutes les faces, pendant 5 minutes.
- 6 Arroser les brochettes avec la marinade pendant la cuisson, pour éviter qu'elles ne s'assèchent.

Étape 2

Dressage

- 1 Couper le citron en quartiers puis ciseler la ciboulette.
- 2 Eplucher puis ciseler l'oignon rouge à l'aide d'un couteau

éminceur.

3 Dresser les brochettes sur des assiettes individuelles.
Parsemer de ciboulette et d'oignon rouge.

4 Décorer avec des quartiers de citron et déguster sans attendre.