



# Poissons Bonite et burrata



45 min 30 min 15 min

0

553

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

**CALORIES** 

### Étape 1

Préparation du condiment d'anchois

- 1 Préchauffer le four à 240°C (Th.8).
- Poser les échalotes entières sur une grille, les mettre au four pendant environ15 minutes.
- Mettre les anchois à fondre dans une poêle chauffée sur feu moyen. Les écraser dans la poêle avec la fourchette.
- 4 Cette purée d'anchois va servir à réaliser l'assaisonnement.
- 5 Détendre la purée d'anchois avec un filet d'huile d'olive. Réserver.

#### Étape 2

Préparation de la salade d'algue

- Réhydrater les algues dans un saladier d'eau. Laisser tremper pendant quelques minutes.
- 2 Égoutter les algues. Les presser à la main pour bien extraire toute l'eau absorbée.
- 3 Verser le jus de yuzu dans un saladier. Ajouter un filet d'huile d'olive et mélanger.
- 4 Hacher grossièrement les algues, en mélanger une petite partie avec la vinaigrette.

Ingrédients pour 4 personnes

#### Ingrédients pour la bonite

400 g Filet de bonite 400 g Mozzarella 4 Echalote(s) 20 q Filet(s) d'anchois 1 trait Huile d'olive

## Ingrédients pour la salade d'algues

## 50 g Wakamé(s) déshydraté(s)

- 1 c. à soupe Vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe **Jus de yuzu**
- 2 c. à soupe Huile d'olive
- 1 Fleur de sel

## Ingrédients pour le dressage

- 20 g Oeufs de saumon
- 1 Zeste(s) de citron
- 1 Pissenlit(s)
- 4 trait Huile d'olive

- 5 Saler légèrement la salade d'algues. Réserver.
- Vérifier la cuisson des échalotes. Elles sont prêtes lorsque la peau craquelle et que du jus commence à perler aux extrémités.
- 7 Tailler les échalotes en deux et les éplucher.
- Retirer le germe des échalotes à l'aide d'une pointe de couteau.
- Découper les racines des endives. Bien retirer le cœur de l'endive pour ôter l'amertume. Réserver les feuilles.

## Étape 3

## Dressage

- Réaliser une vinaigrette à base de vinaigre de cidre, de jus de yuzu et d'huile d'olive. La mélanger avec le reste des algues.
- Détailler le filet de bonite en tranches fines à l'aide d'un couteau de chef.
- Découper la burrata en morceaux, les déposer en cercle sur une assiette plate.
- 4 Déposer des touches de purée d'anchois sur la burrata.
- 5 Ajouter les algues en salade.
- 6 Disposer quelques feuilles de pissenlit sur l'assiette.
- 7 Déposer les tranches de bonite sur l'assiette.
- 8 Ajouter les échalotes confites sur le bord de l'assiette.
- 9 Décorer l'assiette de quelques œufs de saumon.
- 10 Ajouter un peu de zeste de citron et d'huile d'olive.
- Émincer de l'échalote fraîche et en décorer le plat. Servir immédiatement.

- 1 Echalote(s)
- 1 Endive(s)