

*Poissons*

# Bonite et burrata



**45 min 30 min 15 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**553**

CALORIES

## Étape 1

Préparation du condiment d'anchois

- 1 Préchauffer le four à 240°C (Th.8).
- 2 Poser les échalotes entières sur une grille, les mettre au four pendant environ 15 minutes.
- 3 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

- 1 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 g **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.
- 6 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.
- 8 Retirer le germe des échalotes à l'aide d'une pointe de couteau.
- 9 Découper les racines des endives. Bien retirer le cœur de l'endive pour ôter l'amertume. Réserver les feuilles.

1 **Echalote(s)**

1 **Endive(s)**

### Étape 3

#### Dressage

- 1 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.
- 2 Détailler le filet de bonite en tranches fines à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 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.
- 11 Émincer de l'échalote fraîche et en décorer le plat. Servir immédiatement.