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.