

# Mini brochettes de bonite sauce teriyaki



|| Couvert: 4 à 6 personnes

🕒 Temps de préparation : 30 mn

## INGRÉDIENTS :

**Bonite** : 200 g

**Lard fumé** : 100 g

**Graines de sésame** : 2 poignées

**Ail, gingembre** : au goût

**Oignon vert** : 1 tige

**Sel, poivre** : au goût

**Huile végétale** : 2 cas

## SAUCE

**Sauce mirin (vin de riz japonais)** :  
1/3 cup\*

**Sauce soja** : 1/3 cup\*

**Sucre** : 1/4 cup\*

\*CUP : mesures américaines

## PRÉPARATION :

Préparez la sauce Teriyaki. Dans une casserole, mélangez ensemble le sucre, la sauce soja, la sauce mirin puis mettez le tout à chauffer. Faites d'abord porter à ébullition puis laissez mijoter sur feu doux pendant 15 à 20 mn.

Le liquide doit réduire de moitié pour obtenir une consistance semblable au miel.

Pendant ce temps, découpez le poisson et le lard fumé en morceaux.

Ensuite, enfitez-les sur des mini-piques à brochettes en bois. Assaisonnez de sel et de poivre et parsemez généreusement de graines de sésame.

A présent, dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile, faites saisir chaque côté du poisson.

Ensuite, versez un peu de sauce Teriyaki, ajoutez de l'ail et du gingembre haché selon votre goût.

Laissez cuire encore 1 mn en retournant régulièrement les brochettes.

Dressez aussitôt avec une touche d'oignon vert et un peu de sauce Teriyaki à part.



A DÉGUSTER SUR LE POUCE ET VOILÀ, C'EST FACILE À FAIRE ET TOUT SIMPLEMENT BON !