

AUTOUR DE LA BONITE

Avec la cheffe Maheata

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



MINI BROCHETTES DE BONITE SAUCE TERIYAKI



Personnes : 2 à 4



Préparation : 30 min

INGRÉDIENTS DE BASE

Bonite : 200 g

Lard fumé : 100 g

Graines de sésame : 2 poignées

Ail : selon votre goût

Gingembre : selon votre goût

Oignon vert : 1 tige

Sel, poivre

Huile végétale : 2 cuillères à soupe

SAUCE TERIYAKI

Sauce mirin (vin de riz japonais) : 80 ml

Sauce soja : 80 ml

Sucre : 60 g

PRÉPARATION

- 1 Préparer la sauce Teriyaki. Dans une casserole, mélanger ensemble le sucre, la sauce soja, la sauce mirin, puis mettre le tout à chauffer. Faire d'abord porter à ébullition, puis laisser mijoter sur feu doux pendant 15 à 20 minutes. Le liquide doit réduire de moitié pour obtenir une consistance semblable au miel.
- 2 Découper le poisson et le lard fumé en morceaux.
- 3 Enfiler les morceaux sur des mini-piques à brochettes en bois.
- 3 Assaisonner de sel et de poivre et parsemer généreusement de graines de sésame.
- 4 À présent, dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile, faire saisir chaque côté du poisson.
- 5 Verser un peu de sauce Teriyaki, ajouter de l'ail et du gingembre hachés selon votre goût.
- 6 Laisser cuire encore 1 minute en retournant régulièrement les brochettes.
- 7 Dresser aussitôt avec une touche d'oignon vert et un peu de sauce Teriyaki à part.
- 8 À déguster sur le pouce et voilà, c'est prêt et tout simplement bon !



Scannez-moi !