

N°45

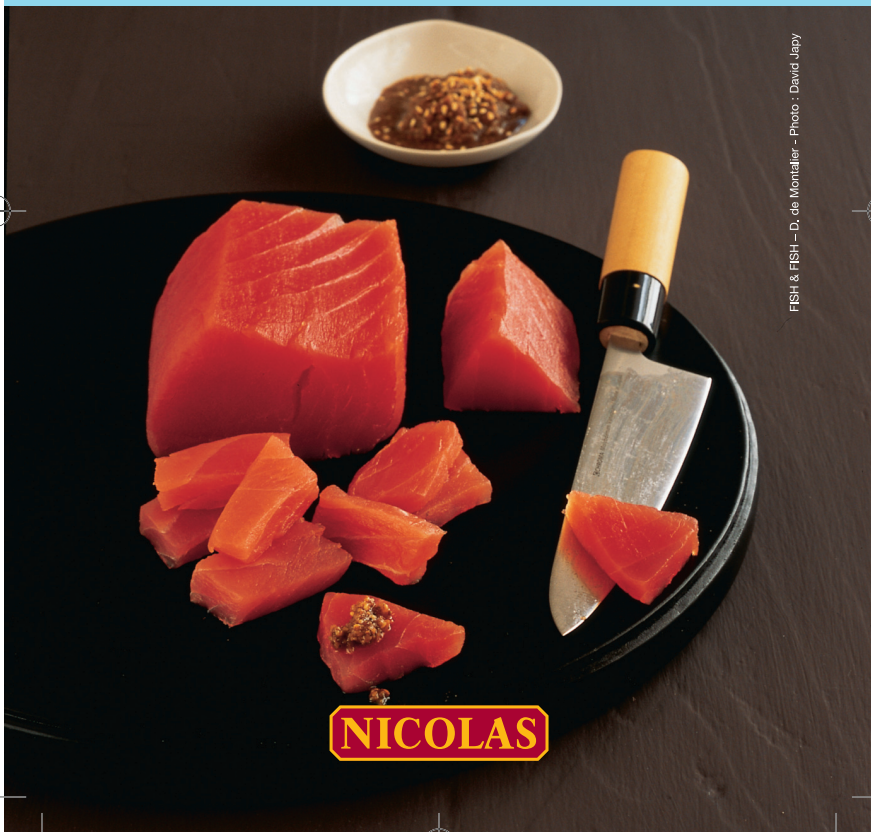


À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

P O I S S O N

Thon rouge au sésame



FISH & FISH - D. de Montaler - Photo : David Japy

NICOLAS

Préparation : 20 min - Cuisson : 5 min

Pour 4 personnes

600 g de filet de thon rouge sans la peau | 100 g de graines de sésame
| 2 c. à café d'huile de sésame | 1 c. à soupe de sauce soja | 2 c. à soupe
de mirin | 3 c. à café de sucre en poudre | 80 g de dashi instantané
en granulés | 25 cl d'eau chaude.

Lavez le filet de thon rouge frais, épongez-le avec du papier absorbant puis découpez-le en pavés de la largeur de 4 doigts. Emincez chaque pavé en lamelles de 5 mm d'épaisseur dans le sens inverse des fibres du poisson.

Déposez ces lamelles dans un plat rond en laissant au milieu suffisamment de place pour y mettre plus tard le bol de sauce.

Couvrez le poisson de film alimentaire et réservez-le au frais jusqu'au moment de servir.

Grillez les graines de sésame à sec dans une poêle 3 à 5 minutes en remuant constamment jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Broyez les graines et ajoutez l'huile de sésame pour former une pâte.

Mélangez cette pâte avec la sauce soja, le mirin, le sucre, le dashi et l'eau. Laissez refroidir.

Servez le poisson bien frais avec la sauce froide.

- Nez : aux notes citronnées, d'amande.
- Bouche : typé avec une finale tendue. Croquant.



le conseil de votre caviste :
Snake Creek Chardonnay
(Australie)

Et aussi :
Sylvaner

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION