

TITRE: Tataki de thon au soja avec soju



Description

Le Tataki de thon au soja avec soju est une recette japonaise très populaire qui met en valeur le thon frais à travers une marinade savoureuse à base de soja, une boisson traditionnelle coréenne. Le choix des ingrédients et la méthode de préparation respectent la philosophie culinaire japonaise qui valorise le goût naturel et la texture des aliments. Ce plat est à la fois délicat, équilibré et explosif en saveurs. Vous apprécierez le contraste entre le thon mi-cuit et ses arômes de soja et de soju, en harmonie avec le croquant du daikon et le

parfum unique du shiso.

Ingrédients

INGRÉDIENTS:

- 2 pavés de thon frais (d'environ 200g chacun)
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 4 cuillères à soupe de soja
- 2 cuillères à soupe de mirin (vin de riz doux)
- 2 cuillères à soupe de soju (alcool de riz coréen)
- 2 cuillères à soupe de grains de sésame
- 1 bouquet de daikon (radis blanc japonais)
- Quelques feuilles de shiso (plante aromatique japonaise, similaire à du basilic)

Instructions

1. Commencez par préparer la marinade en mélangeant le soja, le mirin, le soju et l'huile de sésame dans un bol.
2. Enveloppez les pavés de thon dans cette marinade, assurez-vous qu'ils soient bien enrobés, puis laissez-les reposer pendant une heure à température ambiante.
3. Faites chauffer une poêle à feu vif, et ajoutez une cuillère d'huile de sésame. Une fois l'huile chauffée, faites saisir les pavés de thon de chaque côté pendant 1 à 2 minutes pour obtenir une belle coloration. Le but est de bien saisir l'extérieur tout en gardant l'intérieur du thon cru.
4. Une fois cuits, trempez les pavés de thon dans un bol de grains de sésame afin de les enrober sur toutes les faces.
5. Tranchez finement le daikon et disposez-le sur une assiette, avec les feuilles de shiso en décor.
6. Tranchez finement le thon et disposez-le sur le daikon et le shiso. Versez le reste de la marinade sur les tranches de thon.
7. Servez immédiatement et dégustez ce plat frais et savoureux.