

TITRE: Tataki de Thon au Soja avec Soju



Description

Le Tataki de Thon au Soja avec Soju est une recette fusion entre la cuisine japonaise et coréenne. Cette recette offre un équilibre parfait entre l'acidité de la sauce soja, la chaleur du wasabi et la douceur du soju. Le thon, à peine cuit à l'extérieur et cru à l'intérieur, reste tendre et juteux. C'est une façon riche et délicieuse de profiter du thon, parfaite pour une entrée ou un plat principal léger.

Ingrédients

INGRÉDIENTS:

- 1 beau filet de thon frais (environ 300g)
- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de soju (alcool de riz coréen)
- 1 cuillère à soupe de wasabi en poudre (ou pâte)
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- Des feuilles de salade (pour l'accompagnement)
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre (comme l'huile de canola)

Instructions

1. Commencez par préparer la marinade. Dans un bol, mélangez la sauce soja, le sucre, le soju et le wasabi jusqu'à obtenir une texture homogène.
2. Placez le thon dans la marinade, assurez-vous qu'il est bien enrobé de tous les côtés. Couvrez le bol et laissez le thon reposer dans le réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
3. Pendant que le thon marine, préparez vos assiettes avec les feuilles de salade.
4. Au bout de 30 minutes, chauffez une poêle à feu vif avec l'huile neutre. Une fois que la poêle est bien chaude, retirez le thon de la marinade (réservez la marinade pour plus tard) et faites-le cuire dans la poêle pendant environ 1 à 2 minutes de chaque côté. Vous voulez que l'extérieur du thon soit bien cuit et l'intérieur encore cru - c'est ce qui définit un bon tataki!
5. Retirez le thon de la poêle et laissez-le reposer pendant quelques minutes. Pendant ce temps, réchauffez la marinade dans une casserole à feu doux. Ajoutez l'huile de sésame et les graines de sésame.
6. Une fois le thon reposé, coupez-le en fines tranches. Placez les tranches de thon sur les feuilles de salade dans votre assiette, puis arrosez-les de la marinade chaud.