Himesuma grillé aïl et poivre

Rien ne saurait égaler une grillade d'himesuma si généreux en matières grasses : un « steak de mer » sublime !

Ingrédients (pour deux personnes)

Filets d'himesuma (coupés en moitiés) ---200g
Aïl --- un quartier coupé en lamelles
Sel --- quelques pincées
Huile d'olive --- 2 cuillerées à soupe
Gros poivre noir
(A)
- Beurre --- 1 cuillerée à soupe
- Sauce de soja --- 1 cuillerée à café
- Jus de citron --- 1 cuillerée à café
- Cresson et légumes crus

Préparation

1.Saupoudrer l'himesuma de sel et laisser reposer 5 minutes, puis essuyer avec un papier absorbant.
2.Déposer l'huile d'olive et l'aïl dans la poêle, et retirer l'aïl quand il devient croquant. Mettre l'himesuma 1 dans la poêle juste le temps qu'il prenne sa couleur de cuisson sur toutes ses faces. Mettre dans un récipient et saupoudrer abondamment de gros poivre.
3.Mettre les ingrédients (A) à chauffer dans une autre poêle. Laisser suffisamment bouillir et verser sur l'himesuma 2, avant de déposer sur l'ensemble l'aïl croustillant décrit en 2, ainsi que des légumes crus en abondance et du cresson.

Cette recette convient parfaitement à d'autres poissons comme le thon maguro, la sériole du Japon buri, la bonite à ventre rayé katsuo, les maquereaux saba et autres poissons blancs.

ORANGE WAVE
2-6-23, Tsukiji-cho, Uwajima-city, Ehime, 798-0005 JAPAN
Phone : +81-895-22-5225 E-MAIL : ehimeorangewave@gmail.com