

Lisettes cuites et crues, gingembre, perilla



INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

- 4 filets de lisettes
- 1 bouquet de perilla ou shiso (en vente dans les épiceries asiatiques)
- Un bulbe de gingembre
- Piment d'Espelette
- Fleur de sel
- Huile d'olive



Source : www.gastronomiac.com

DURÉE TOTALE : 30 MIN

— RECETTE :

- Tailler les filets en deux dans le sens de la longueur et retirer l'arête centrale.
- Ôter la peau des filets bas et réserver les filets hauts (partie la plus bleue).
- Verser de l'huile d'olive au fond d'un plat, y ajouter du gingembre haché et une pincée de piment d'Espelette, mélanger.
- Y déposer les filets hauts côté chair.
- Laisser mariner une demi-heure.
- Hacher le gingembre et équeuter les feuilles de perilla.
- Superposer les filets de lisettes bas, le gingembre et les feuilles de perilla.
- Saler et assaisonner avec le piment d'Espelette.
- Hacher le tout finement au couteau puis disposer le tartare en bande dans une assiette.
- Griller rapidement les filets marinés au chalumeau. Les dresser sur l'assiette avec le tartare, puis décorer avec une feuille de perilla et le piment d'Espelette.

