

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.

Recette proposée par Armand Arnal, chef de La Chassagnette à Arles

