

Dés d'espadon en croûte de pois au wasabi



Préparation : 15 mn

Attente : 15 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

1 belle tranche d'espadon (250 g environ)

1 citron vert

1 petit morceau de gingembre

50 g de pois au wasabi

2 branches de basilic

1 brin de menthe

1/2 bouquet de coriandre

5 c à s de sauce soja (allégée en sel)

2 c à s d'huile d'olive

Tabasco

Effeuillement le basilic et la menthe. Couper finement le basilic, la menthe et la coriandre (avec ses tiges).

Réaliser des dés d'espadon de 1 à 1,5 cm de côté.

Éplucher et râper le gingembre. Râper le zeste du citron vert.

Dans un bol bien mélanger la sauce soja, l'huile d'olive, le jus et le zeste du citron vert, le gingembre, les herbes et quelques gouttes de Tabasco. Ajouter les dés d'espadon et couvrir le bol avec un film alimentaire. Mettre au moins 15 mn au frais.

Écraser dans un mortier les pois au wasabi pour obtenir une chapelure grossière.. Au moment de servir égoutter les dés d'espadon et les rouler dans la chapelure de pois au wasabi.

Servir accompagné de la marinade.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>