



Daurade sauce sésame sur son riz

La daurade est un aliment pauvre en calories et riche en protéines, avec environ 54 g de protéines pour 100 g. Elle est également riche en taurine, qui contribue à réduire le taux de cholestérol sanguin et à renforcer la fonction cardiaque.

La daurade royale se marie bien avec une sauce épaisse au sésame. Nous recommandons de la manger telle quelle au début pour savourer la saveur des graines de sésame, puis de verser le bouillon dessus à mi-parcours pour obtenir un tai cha-zuke (ragoût de daurade) rafraîchissant. La saveur piquante du wasabi est rafraîchissante.



Aliment anti-âge

La daurade

<Comment cuisiner>

1. Faire tremper le Kombu (varech) dans une quantité d'eau pendant 30 minutes et placer sur feu moyen jusqu'à ébullition.
2. Retirer le varech avant que l'eau n'arrive à ébullition.
3. Ajouter les flocons de bonite séchée à l'eau et, lorsque l'eau bout, éteindre le feu et laisser reposer 3-4 minutes avant de filtrer à l'aide d'un papier absorbant.
4. Couper la daurade en fines tranches.
5. Mettre les graines de sésame blanc dans une poêle et les faire griller à feu doux pendant 4 minutes.
6. Broyer les graines de sésame blanc dans un mortier jusqu'à ce qu'elles soient fines, ajouter les assaisonnements pour Sauce au sésame et faire mariner la daurade.
7. Placer le riz dans un bol et le servir avec la dorade.
8. Saupoudrer de Negi (ciboulette japonaise) et de nori (algues), si désiré.
9. Enfin, verser le bouillon.



<Ingrédients> Pour 2 personnes Tray kasanegasane

1 filet de daurade pour sashimi

2 bols de Riz

Wasabi (raifort japonais), selon votre goût

Negi (ciboulette japonaise), nori (algues séchées),

selon votre goût

<Bouillon Dashi>

10 cm de Kombu (varech)

15 g de flocons de bonite séchée

400 ml d'eau

<Sauce au sésame>

5 cuillères à soupe de graines de sésame blanc

3 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à café de sucre

1 cuillère à café de Mirin (vin de riz doux)

1 jaune d'œuf

