Tempura thon et petits légumes, galettes de courgette

Un plateau repas à la japonaise cela vous tente? Mon amie japonaise Misako nous préparait de délicieux repas: c'était une suite de petits plats tous aussi délicieux les uns comme les autres; j'ai voulu avec modestie recréer un bento à son honneur: le bento est un repas individuel complet traditionnel de la culture japonaise, prêt à consommer, composé de diverses préparations. Tu nous manques Misako!

Tempura thon et petits légumes, galettes de courgette

Matériel

- un évideur de fruits et légumes. Vous pouvez en trouvez en cliquant sur la photo ci-dessous.

Triangle 72 092 45 00 dénoyauteur de fruits et légumes

- des cercles à pâtisserie de 7 cm de diamètre. Vous pouvez en trouvez en cliquant sur la photo ci-dessous.

AGDLLYD Emporte-pièces, Cercles de présentation,Lot de 4 Emporte-Pièces Ronds avec Poussoir en Acier Inoxydable De Haute Qualité …

- une spatule coudée pour retourner facilement vos galettes

Westmark Spatule Coudée Professionnelle, Angle, Flexible, Dimensions : 3 x 10 cm, Longueur : 25 cm, Acier Inoxydable/Plastique, Master Line, Noir/Argent, 31252270

- un râpe micro plane ultra pratique pour obtenir un zeste très fin

Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

Ingrédients pour 4 personnes

- 140 g de steak de thon par personne

Pour la tempura

- 1 œuf
- 65 g de farine
- 35 g de maïzena
- 100 ml d’eau bien froide gazeuse
- deux carottes
- une douzaine de mini asperges vertes

Pour la sauce

- 10 g de jus de citron vert et son zeste

- 20 g de soja sucre
- 10 g de vinaigre de riz
- 10 g d’huile de sésame
- des graines de sésame grillées au wasabi. Vous pouvez en trouver en cliquant ici

Pour les galettes de courgettes et les légumes

- 260 g de courgette
- 100 g de pommes de terre
- 2 gousses d’ail
- 50 g farine
- 2 œufs
- sel et poivre

Préparation

- Coupez les steaks de thon en morceaux. Réservez au frais.

Coupez les steaks de thon en morceaux

- Epluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Coupez l’extrémité des mini asperges. Réservez les légumes.

Coupez les carottes en bâtonnets

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce et zestez le citron vert dans la sauce. Réservez.

Mélangez tous les ingrédients de la sauce

- Coupez les courgettes en quatre dans le sens de la longueur et ôtez-en les graines à l’aide d’un évideur. Puis coupez-les grossièrement en morceaux.

Coupez la courgette en deux
et ôtez les graines

- Epluchez les pommes de terre et coupez-les grossièrement en morceaux.

Épluchez les pommes de terre

- Mixez finement les courgettes, l'ail et les pommes de terre et mélangez-les avec les œufs battus et la farine. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Tempura thon et petits légumes, galette de courgette

- Versez un peu d'huile dans une poêle. Placez les cercles dans la poêle et versez un peu du mélange dans chaque cercle. Cuisez quelques minutes puis ôtez les cercles et retournez les galettes.

Placez les cercles dans la poêle et versez un peu du mélange dans chaque cercle

- Quand les galettes sont bien dorées réservez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.

Quand les galettes sont bien dorées réservez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.

- Fouettez l’œuf et l’eau glacée. Ajoutez la farine progressivement.

Fouettez l’œuf et l’eau glacée

- Faites chauffer votre huile de friture à 190 degrés. Plongez les légumes (carottes et asperges) puis le poisson dans la pâte à tempura et plongez-les au fur et à mesure dans l’huile chaude. Cuisez 30 à 40 secondes et réservez au fur et à mesure sur du papier absorbant. Servez l’ensemble avec un peu de salade verte et saupoudrez de graines de sésame grillées.

Tempura thon et petits légumes, galettes de courgette