

Truite entière au citron et sauce Ponzu

durée totale **70 min.** 20 min. temps de préparation 30 min. temps de marinade 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
7700 kJ / 1925 kcal

Matières grasses: **130 g** Protéines: **162 g**
Glucides: **21 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

- 2** truites entières de taille moyenne
- 250 ml** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
- 2** gousses d'ail
- 1 bouquet** d'oignons nouveaux
- 2** cm de gingembre frais
- Pour la sauce**
- 2** citrons
- 1 càc** de miel
- 0,5** bulbe d'ail (facultatif)
- Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- Un peu de poivre
- 250 ml** d'huile d'olive

PRÉPARATION

Étape 1

Laver et écailler les truites. Faire quelques entailles pour que la marinade puisse pénétrer dans la chair.

Étape 2

Hacher les oignons nouveaux. Écraser l'ail à l'aide d'un presse-ail. Râper le gingembre.

Étape 3

Recouvrir le poisson avec la moitié des oignons nouveaux, de l'ail et du gingembre hachés. Recouvrir ensuite complètement de la sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman et réserver pour la marinade.

Étape 4

Faire griller les gousses d'ail entières au barbecue (environ 20-30 minutes) jusqu'à ce qu'elles deviennent molles et aromatiques. Couper les citrons en deux.

Étape 5

Faire griller la truite sur une surface préchauffée à haute température pendant 10 minutes de chaque côté, en badigeonnant le poisson de temps en temps avec le reste de la marinade. Faire également griller les citrons avec le poisson jusqu'à ce qu'ils prennent une jolie couleur dorée.

Étape 6

Mettre de côté le poisson grillé.

Étape 7

Presser le jus des citrons cuits. Ajouter l'huile d'olive, le miel et l'ail cuit haché. Mélanger les ingrédients à l'aide d'un mixeur, puis assaisonner avec la sauce soja Kikkoman et le poivre.

Étape 8

Servir la truite avec le reste des oignons nouveaux hachés et la sauce.