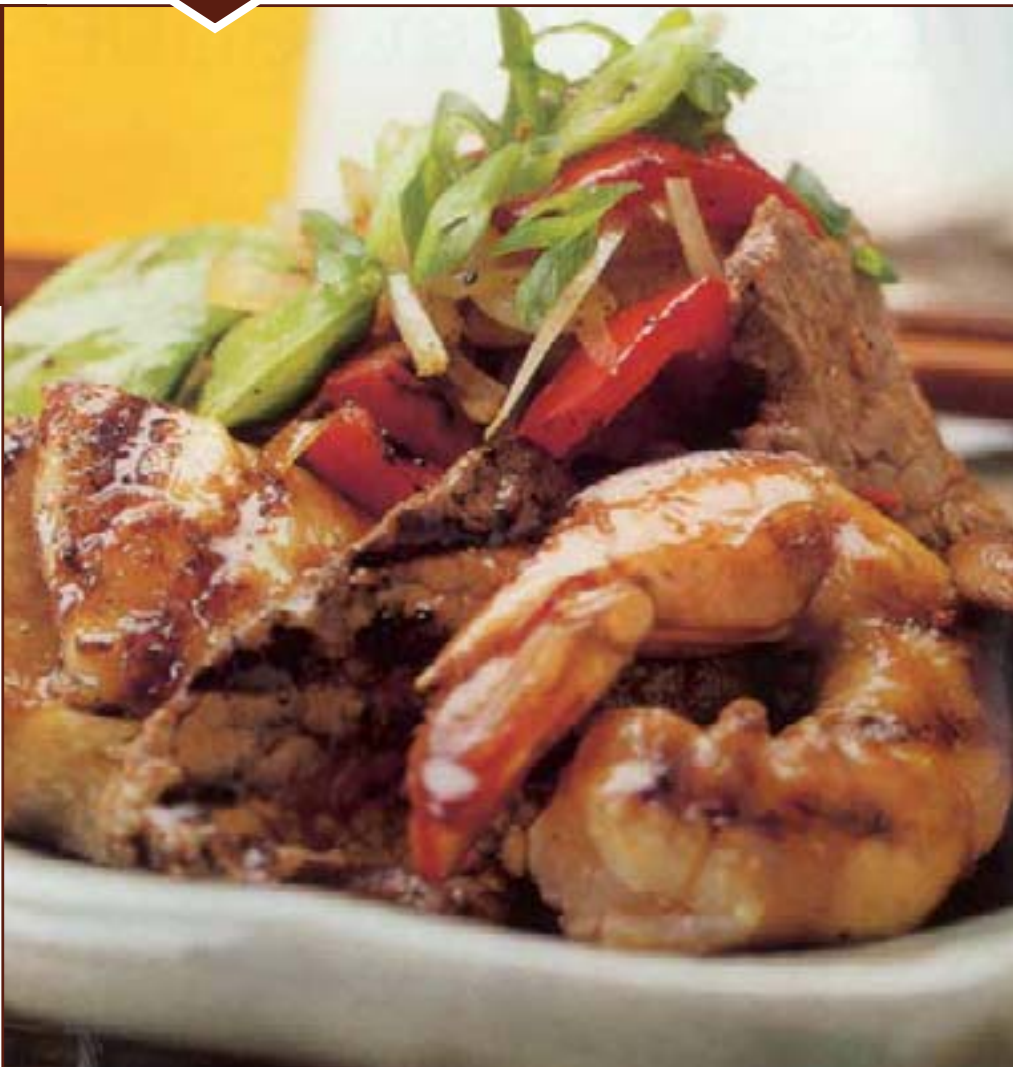


Barbecue à la japonaise



4 personnes



20 minutes



Moyen

Ingrédients

- 4 grosses crevettes crues (200 g)
- 2 gousses d'ail, pilées
- 60 ml sauce de soja
- 1 piment rouge, égrené, émincé fin
- 500 g de blancs de poulet avec la peau, coupés en morceaux de 5 cm
- 500 g de filet de bœuf, en tranches fines
- 4 champignons shiitake secs, les faire tremper 15 à 20 minutes dans de l'eau chaude
- 1 oignon moyen, émincé fin
- 50 g haricots verts
- 1 poivron rouge moyen (200 g), égrené, coupé grossièrement
- 4 ciboules, émincées finement

Sauce :

- 125 ml Sauce de soja
- 1 c. à s. Mirin (alcool de riz doux)
- 1 c. à s. Sucre brun
- 1 c. à s. Gingembre frais râpé
- ½ c. à c. Huile de sésame

Préparation

Décortiquer et ôter la veine des crevettes en laissant les queues intactes. Mélanger l'ail, la sauce et le piment dans un bol moyen, ajouter les crevettes, le poulet et le bœuf en remuant bien le tout ; laisser reposer 15 minutes. Oter et jeter les queues de champignons : entailler une croix sur les chapeaux. Faire cuire les ingrédients (sauf la ciboule) par petites quantités sur le grill huilé et préchauffé jusqu'à ce que les légumes soient justes tendres, les crevettes et le bœuf cuits à point et le poulet doré. Servez avec la ciboule et de la sauce dans des coupes individuelles.

Pour la sauce : mélanger les ingrédients dans une casserole moyenne ; faire cuire en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

