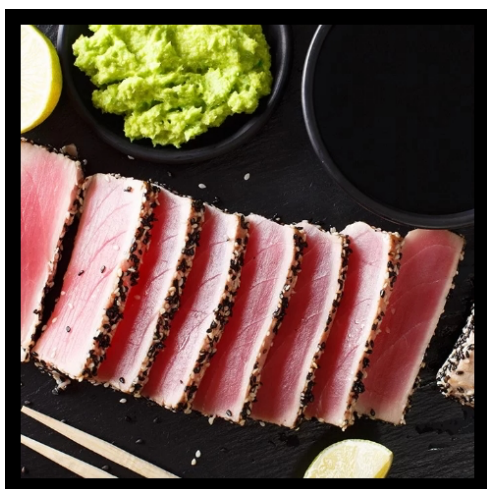




## *Tataké de thon à l'érable*



### INGRÉDIENTS :

- ¼ tasse de sauce soya à sushi
- ½ tasse de sirop d'érable
- 1c. à table de gingembre
- Tabasco (optionnelle)
  
- 2 bons gros morceaux de thon rouge à sushi (115g)
- 4c. à table de graines de sésame
- 3c. à table d'huile d'olive

### PRÉPARATION :

#### ÉTAPE 1 – SAUCE POUR LE TATAKI

Dans une petite casserole et à feu moyen, laisser réduire jusqu'à consistance sirupeuse: la sauce soya, le sirop d'érable, le gingembre haché et quelques gouttes de Tabasco si désiré (10-12 min.). Retirer du feu et laisser refroidir un peu la sauce à l'érable.

#### ÉTAPE 2 – PRÉPARATION DU THON

À l'aide d'un essuie-tout, bien épongé les morceaux de thon afin qu'ils ne soient pas trop humides.

Couper le thon sur la longueur afin d'obtenir des morceaux d'environ 1 pouce d'épaisseur, par 2 pouces de largeur et 3-4 pouces de longueur environ.

Bien enrober les pavés de thon de graines de sésame. Utiliser le bout des doigts pour presser le sésame sur le thon afin qu'il reste bien collé.



Dans une poêle antiadhésive, chauffer à feu vif l'huile d'olive et faire revenir les pavés environ 2 minutes de chaque côté. Ajouter un filament d'huile d'olive chaque fois que vous retournez les morceaux de thon.

Important de ne pas trop cuire, nous voulons que le centre de nos morceaux de thon reste bien rosé.

#### ÉTAPE 4 – SERVIR LE TOUT

Découper en fines tranches et servir nappés de sauce à l'érable. S'accompagne très bien d'une petite salade en verdure si vous voulez prendre en repas.

Si servie en entrée, vous devriez en avoir amplement pour 4 à 6 personnes.

Préparation : 20 minutes

Recette tirée du site Web : Érable du Québec ( <https://erableduquebec.ca/recettes/tataki-de-thon-a-lerable/> )