



Chronique culinaire avec Yza

Tous les lundis à l'émission « *Bonjour Anticosti* » de 8h à 10h
animée par Manon-Rose

Tataki de thon à l'asiatique

Donne 2 portions

Ingrédients

400 g de thon (peut être remplacé par de la truite, du saumon ou du chevreuil)

1/2 tasse de sauce VH miel et ail

1/2 c. à thé d'ail

1 c. à soupe de gingembre haché

2 c. à soupe de sauce tamari ou sauce soya

3 c. à soupe d'huile de sésame

2 c. à soupe d'huile d'olive

Graines de sésame



Préparation

1. Laisser tempérer le thon (ou autre viande) une heure à la température ambiante.
2. Mettre à mariner dans un sac refermable (type Ziploc) ou contenant de plastique avec la sauce soya ou tamari, l'ail, le gingembre, la sauce VH pendant une heure.
3. Une fois la viande marinée, déposer sur une planche à découper et badigeonner de miel ou de sirop d'érable. Rouler dans les graines de sésame chacune des surfaces.
4. Dans une poêle, ajouter l'huile de sésame et l'huile d'olive, à feu moyen-fort, saisir la viande de chaque côté 30 secondes à une minute.
5. Laissez reposer sur une planche à découper 2 à 3 minutes pour que la viande relâche son surplus de sang ou d'eau. Trancher et servir.

**Dégustez avec bonheur !
Bon appétit !**