



À CÔTÉ



PÉTONCLES AU MIEL ET AU SÉSAME

PORTIONS

2 (en format entrée)

CUISSON

6 minutes

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

6 gros pétoncles des Îles de la Madeleine disponibles chez *Québec Océan**

1/4 tasse de miel*

2 c. à soupe de sauce hoisin*

2 c. à soupe de jus de lime

1 c. à soupe de sauce soya*

1 c. à thé de graines de sésame grillées*

1 c. à soupe de beurre

Faire dorer les pétoncles est un art, d'autant qu'ils ne nécessitent que peu de cuisson. Le miel et le sésame sont parfaits pour les apprêter sans voler la vedette à leur goût délicat.

INSTRUCTIONS

- 1 Éponger délicatement les pétoncles.
- 2 Mélanger le miel, la sauce hoisin, le jus de lime et la sauce soya.
- 3 Dans une poêle chauffée à feu vif, faire fondre le beurre puis déposer les pétoncles.
- 4 Dorer un seul côté des pétoncles, sans les agiter dans la poêle, pendant 2 à 3 minutes. Le jus qui contient les pétoncles s'évaporerait.
- 5 Lorsque les pétoncles sont bien grillés, les retourner afin de brunir également la surface opposée.
- 6 Verser délicatement le mélange de miel dans la poêle chaude, autour des pétoncles, et laisser frémir quelques instants.
- 7 Au moment de servir, napper le fond de chaque assiette avec un peu de la sauce encore chaude, y déposer 3 pétoncles et garnir de graines de sésame grillées.