



RECETTE



PÉTONCLES AU SAKÉ ET AU CINQ-ÉPICES CHINOIS

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**

6 c. à table de sauce soya*

6 c. à table d'eau

1/2 tasse de saké (vin de riz)

3 c. à table de sucre

1 c. à thé de cinq-épices chinois*

1 c. à table de fécule de maïs*

1 c. à soupe de beurre

1 c. à thé de graines de sésame grillées (optionnel)*

Le saké, utilisé comme ingrédient liquide principal d'une marinade, pourrait à lui seul parfumer divinement les pétoncles. Imaginez s'il est de plus relevé au cinq-épices chinois, ce mélange aromatique au goût anisé...

INSTRUCTIONS

- 1 Éponger délicatement les pétoncles.
- 2 Dans un bol, mélanger la sauce soya, l'eau, le saké, le sucre, le cinq-épices chinois et la fécule de maïs.
- 3 Faire chauffer la marinade jusqu'à épaississement, en remuant constamment. Laisser refroidir. Réserver la moitié de la marinade.
- 4 Ajouter les pétoncles au reste de la marinade et les laisser mariner pendant une heure à température ambiante.
- 5 Dans une poêle chauffée à feu vif, faire fondre le beurre et y déposer ensuite les pétoncles légèrement éponnés.
- 6 Dorer un seul côté des pétoncles, sans les agiter dans la poêle, pendant 2 à 3 minutes. Le jus que contiennent les pétoncles s'évaporeront.
- 7 Lorsque les pétoncles sont bien grillés, les retourner afin de brunir également la surface opposée.
- 8 Verser délicatement la marinade réservée dans la poêle chaude, autour des pétoncles, et laisser frémir quelques instants.
- 9 Au moment de servir, napper le fond de chaque assiette avec un peu de la sauce encore chaude et y déposer 3 pétoncles. Accompagner d'une petite salade de pois mange-tout au sésame.