

Tataki végétariens

Ingrédients :

- Melon d'eau sans pépin (1)
- Épices pour poisson (2 c. à thé)
- Sauce soya (4 c. à soupe)
- Sirop d'érable (2 c. à soupe)
- Oignon vert (1 bouquet)
- Sésame grillé (4 c. à soupe)
- Citron (1)
- Croûton de votre choix

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F. Retirer complètement la peau du melon d'eau Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Saler tout le melon d'eau. Le faire rôtir 3 heures et le retourner toutes les 30 minutes.
3. Faire un mélange de sauce soya, de sirop d'érable, de sel et de poivre.
4. Retirer le melon d'eau du four et mariner le melon d'eau dans un sac sous-vide ou un sac ziploc en retirant l'air le plus possible. Le faire refroidir au réfrigérateur au moins 3 heures (mais préférablement jusqu'au lendemain).
5. Au moment de le servir, préchauffer le four à 400 °F. Laisser tempérer le melon d'eau et le badigeonner avec le reste de la marinade. Le faire rôtir 30 minutes en le retournant à mi-cuisson.
6. Le servir avec vos accompagnements préférés et le tour est joué!