

RECETTE

PAR ANDICHA-OKSANDORON PICARD-PARENT

Papillotes de thon rouge



4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 darnes de thon rouge
- 2 c. à soupe de OTSIKHE'TÄNDAWANH (sirop d'érable)
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé de moutarde à l'ancienne (facultatif)

Salade

- 2 petits bulbes de fenouil, avec le cœur retiré et tranché finement
- Huile d'olive extra vierge, au goût
- Sel et poivre, au goût
- 1 c. à thé de miel

Confit de ATO'KHA' (canneberges)

- 1 ½ tasse de ATO'KHA' fraîches
- 2 c. à soupe de OTSIKHE'TÄNDAWANH
- ½ tasse de sucre brun
- ½ tasse de jus d'orange
- Ajoutez AWEN' (eau) au besoin.

PRÉPARATION

1. LA SAUCE

Mélanger 2 c. à soupe de OTSIKHE'TÄNDAWANH avec 2 c. à soupe de moutarde de Dijon dans un petit bol. Vous pouvez ajouter 1 c. à thé de moutarde à l'ancienne, uniquement pour la texture.

2. LE THON

Badigeonner vos darnes de thon avec la sauce. Couvrir bien toute la surface. Avant de déposer le poisson dans la papillote, verser un peu d'huile sur le papier d'aluminium pour éviter que le thon ne colle. Fermer la papillote et enfourner entre 10 et 15 minutes.

3. LE CONFIT

Pendant que le thon cuit, faire bouillir AWEN' (eau), le jus d'orange, OTSIKHE'TÄNDAWANH et le sucre dans un chaudron. Lorsque le mélange commence à bouillir, ajouter ATO'KHA'. À feu moyen, laissez mijoter le confit tout en remuant pendant 10 minutes, puis écraser ATO'KHA'.

4. LA VERDURE

Pendant (ou après) le confit, couper en deux le fenouil et retirer le cœur. Trancher finement le fenouil.

Dans un bol, mettre les tranches de fenouil, 2 c. à soupe d'huile, 1 c. à thé de miel, et si vous en avez, quelques fanes de fenouil. Vous pouvez aussi ajouter des épices à salade ou vos fines herbes fraîches préférées.

5. L'ASSIETTE

Déposer la salade de fenouil au fond du plat, puis ajouter le thon rouge tranché. Terminer en décorant avec le confit.

ACCORD METS ET VIN

Conseil du sommelier : pour une bouteille abordable, opter pour le Maculan Pinot Nero.

YAKHWÏIO'! (Bon appétit !)

