



*Temps de préparation : 10 MIN*

*Temps de cuisson : 8 MIN*

*Portions : 4*

## *Ingrédients :*

- 2 c. à soupe (30 mL) de sirop d'érable
- 1 c. à soupe (15 mL) de sauce soya VH<sup>®</sup>
- 1 c. à soupe (15 mL) d'huile de sésame
- 1/2 c. à thé (2 mL) de sauce piquante asiatique, telle que la sauce sriracha
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 c. à thé (15 mL) de racine de gingembre frais, hachée
- 1 pincée de sel et de poivre fraîchement moulu
- 4 filets de truite arc-en-ciel, avec la peau (environ 1 1/2 lb/750 g)
- 2 oignons verts, tranchés
- enduit à cuisson PAM<sup>®</sup> Grillades

## *Étapes :*

1. Vaporiser la grille d'un barbecue en plein air d'enduit à cuisson PAM<sup>®</sup> Grillades. Préchauffer le barbecue à feu moyen.
2. Mélanger le sirop d'érable, la sauce soya, l'huile de sésame, la sauce chaude, l'ail, le gingembre, le sel et le poivre. Mettre de côté.
3. Sécher le poisson avec une serviette en papier. Placer le poisson sur la grille, avec le côté chair vers le bas et griller 2 ou 3 minutes. Retourner les filets délicatement et les badigeonner avec le glaçage à l'érable et soya. Griller 4 ou 5 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et commence à se défaire à la fourchette.



# Filets de truite glacés à l'érable et au soja

*4. Parsemer d'oignons verts avant de servir.*