



Sauce Teriyaki

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Au Japon, «Teriyaki» fait référence à une méthode de cuisson où les aliments sont grillés ou poêlés, puis glacés. Par extension, la préparation utilisée pour le glaçage a pris le nom de «sauce Teriyaki».

Cette sauce est polyvalente. Préparée à l'avance et utilisée en marinade ou comme glaçage, elle permet de confectionner facilement et rapidement des plats très goûteux avec du poulet, du saumon, du bœuf, du tofu ...

La recette de base de la sauce teriyaki contient de la sauce soja, du mirin, du saké et du sucre, qui sont mis à réduire jusqu'à ce que le mélange prenne une consistance légèrement sirupeuse et un aspect brillant.

Comme toutes les recettes populaires, la proportion de ses ingrédients varie en fonction des préférences de celui ou celle qui l'a confectionnée, et parfois même des plats où elle est utilisée.

Voici une recette de sauce Teriyaki équilibrée et peu sucrée.

Quantité: 400 ml - Difficulté: Facile - Préparation: 15 min - Cuisson: 15 min - Durée: 30 min

Ingrédients

- 120 ml de sauce soja
- 120 ml de mirin
- 60 ml de saké
- 60 ml de dashi, ou, à défaut, d'eau
- 2 cuillères à café de sucre brun

Recette liée

- [Bouillon de base japonais \(Awase dashi\)](#)

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole.
2. Porter à ébullition à feu vif.
3. Baisser le feu à doux et laisser mijoter à découvert jusqu'à ce que la préparation prenne la consistance d'un sirop léger et un aspect brillant.
4. Laisser tiédir à température ambiante.

5. Verser dans un bocal ébouillanté et stocker au réfrigérateur.

Remarques ou suggestions

- On peut réaliser une version sans réduction en ne faisant pas cuire la sauce, et en l'épaississant légèrement avec de la gomme de guar.
- Lors de l'utilisation, on peut lui rajouter du vert d'oignon frais ou de la ciboulette haché, du gingembre râpé ou de jus de gingembre, du 7 épices japonais (Shichimi Togarashi), de l'ail râpé, quelques gouttes d'huile de sésame
- Les sauces Teriyaki vendues dans le commerce sont souvent plus épaisses et plus sirupeuses que la sauce traditionnelle.

Ingrédients originaux

- Sauce soja
- Mirin
- Saké