



Poulet

Brochettes yakitori à la japonaise



45 min **15 min** **30 min** **0** **252**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Réalisation de la sauce

- 1 Mettre à feu doux une petite casserole contenant tous les ingrédients de la sauce.
- 2 Laisser épaissir une bonne quinzaine de minutes, la sauce doit alors avoir bien épaissie.
- 3 La sauce doit être sirupeuse et avoir la consistance et la couleur d'un caramel.

Étape 2

Préparation des ingrédients

- 1 Couper le poulet en petits cubes bien régulier.
- 2 Couper le poireau en tronçons d'environ 1cm.
- 3 Piquer le poulet et le poireau sur pic à brochette, trois morceaux de poulet séparés par deux tronçons de poireau.
- 4 Mélanger dans un bol la sauce soja, le saké et le sucre.

Étape 3

Cuisson des brochettes

- 1 Mettre l'huile dans une poêle posée sur un feu assez vif.

Ingrédients
pour 4 personnes

Sauce

2 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à soupe **Saké**
2 c. à soupe **Mirin**
2 c. à café **Sucre semoule**

Brochettes

4 **Blanc(s) de poulet**
1 **Poireau**
1 c. à café **Huile de tournesol**
4 c. à soupe **Sauce soja**
4 c. à soupe **Saké**
2 c. à café **Sucre semoule**

- 2** Poser les brochettes dans la poêle et les faire dorer de tous les côtés.
- 3** Quand les brochettes sont dorées verser le mélange de soja, de saké et de sucre.
- 4** Faire réduire en remuant très régulièrement les brochettes, de manière à bien les couvrir de sauce au fur et à mesure.

Étape 4

Dressage

- 1** Napper les brochettes d'un peu de sauce sirupeuse et servir avec la sauce restante que chacun utilisera à son goût.