Entrées chaudes à la viande

Yakitori de poulet au sésame et citron

2h45	25 min	20 min	2h	316
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 3 **Blanc(s) de poulet**
- 2 **Citron(s)**
- 2 c. à soupe **Sésame blanc**
- 5 c. à soupe **Sauce soja**
- 5 c. à soupe **Saké**
- 5 c. à soupe **Sucre semoule**
- 2 c. à soupe **Huile de sésame**

Étape 1

Préparation du poulet

1. Couper les filets de poulets en petits cubes de 1,5 cm de diamètre.
2. Presser le jus des citrons.
3. Mélanger les dés de poulet avec le jus de citron dans une boite hermétique.
4. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 2 heures.
5. Confectionner ensuite des petites brochettes avec les morceaux de poulet citronné.

Étape 2

Cuisson des yakitori et dressage

1. Verser l'huile de sésame dans une grande poêle.
2. Faire griller les brochettes de poulet à feu vif pendant 3 à 4 minutes.
3. Pendant ce temps, mélanger dans un bol la sauce soja, le saké et le sucre.
4. Verser ce mélange sur les brochettes, puis baisser le feu.
5. Laisser mijoter à feu modéré pendant 15 minutes, en

nappant régulièrement les brochettes avec le caramel qui se forme peu à peu.

6. Bien surveiller la cuisson pour qu'il ne brunisse pas trop.
7. Saupoudrer ensuite de graines de sésame et servir.