



*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

## 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 boîte hermétique.
- 4 Laisser reposer au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 5 Confectionner ensuite des petites brochettes avec les morceaux de poulet citronné.

**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 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.