Poulet

Dak bulgogi - poulet grillé à la coréenne

1h40	20 min	20 min	1h	431
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

1. Peler et épépiner la poire, puis la couper en morceaux grossiers. Mixer la chair au robot avec l'eau, jusqu'à obtention d'un jus épais.
2. Verser le jus dans un saladier et mélanger avec la sauce soja, l'huile de sésame et le sucre. Assaisonner avec le sel et le poivre, puis ajouter l'ail pressé, le gingembre râpé et les graines de sésame. Mélanger.
3. Désosser les cuisses de poulet et les déposer dans la marinade.
4. Peler et ciseler l'oignon. Peler les carottes et les tailler en bâtonnets. Ajouter les légumes dans la marinade.
5. Recouvrir de papier film et laisser reposer une heure au frais.

Étape 2

Cuisson

1. Faire chauffer le grill. Faire cuire en premier les oignons et les carottes, pendant environ 5 minutes.
2. Ajouter ensuite le poulet, et le faire cuire pendant 15 minutes sur feu moyen, en le retournant de temps en

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le dak bulgogi

- 4 **Cuisse(s) de poulet**
- 2 **Carotte(s)**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 botte(s) **Ciboulette**

Ingrédients pour la marinade

- 1 **Poire**
- 3 c. à soupe **Sauce soja**
- 2 c. à soupe **Huile de sésame**
- 20 g **Gingembre frais**
- 2 c. à café **Sucre semoule**
- 1 c. à soupe **Graines de sésame**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre noir**
- 10 cl **Eau**

temps avec une pince.

3 Arroser le poulet avec un peu de marinade en cours de cuisson pour éviter qu'il ne se dessèche.

Étape 3

Dressage

1 Ciseler la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.

2 Alterner une tranche de poulet et une carotte sur une assiette de service.

3 Décorer avec la ciboulette et des graines de sésame puis servir.