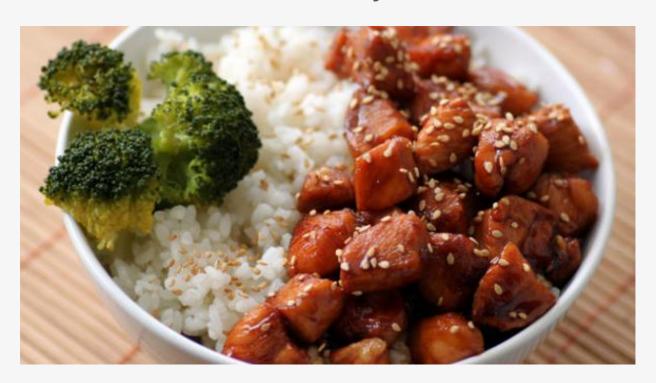




# Poulet Poulet teriyaki



1h45 15 min 30 min

1h

535

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CUISSON

**REPOS** 

**CALORIES** 

#### Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Ôter la peau et désosser les hauts-de-cuisses de poulet à l'aide d'un couteau à désosser. Les couper en dés à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 2 Verser la sauce soja, le mirin, le sucre et l'eau dans un sac de congélation. Ajouter le poulet et refermer le sac.
- Mélanger en massant le poulet, laisser reposer au frais pendant 1 heure.

## Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Séparer les fleurettes de brocoli à l'aide d'un couteau d'office. Les faire cuire pendant 20 minutes à l'aide d'un cuit-vapeur.
- Mettre le riz dans une passoire et le rincer sous le robinet jusqu'à ce que l'eau qui s'en écoule devienne claire.
- 3 Verser le riz et l'eau dans une casserole, porter à ébullition. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois. Puis couvrir et faire cuire sur feu doux pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.

Laisser le couvercle sur la casserole, réserver au chaud

Ingrédients pour 4 personnes

## Ingrédients pour le poulet

4 unité(s) entière(s) Haut(s) de cuisse de poulet

#### Ingrédients pour la marinade

2 c. à soupe Sauce soja

2 c. à soupe **Sucre roux** 

2 c. à soupe Mirin

65 ml **Eau** 

#### Ingrédients pour la sauce teriyaki

2 c. à soupe Miel liquide

2 c. à soupe Sauce soja

2 c. à soupe Saké

2 c. à soupe Mirin

## Ingrédients pour le dressage

240 g Riz rond

4

## Étape 3

Préparation de la sauce teriyaki

- 1 Verser la sauce soja, le mirin, le saké et le miel dans une casserole.
- Porter à frémissements et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que la sauce devienne sirupeuse. Réserver au chaud.

60 cl Eau 400 g Brocoli 1 c. à soupe Graines de sésame

# Étape 4

Cuisson du poulet

- Faire chauffer une poêle anti-adhésive sans matière grasse. Faire sauter les morceaux de poulet mariné sur feu vif
- Verser la sauce teriyaki lorsque le poulet est bien doré, mélanger sur feu doux pendant 5 minutes.

## Étape 5

Dressage

- Dresser le poulet dans des bols individuels. Accompagner de riz chaud et de brocoli.
- 2 Parsemer de graines de sésame et déguster bien chaud.