



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.
- 3 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.
- 2 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

Laisser le couvercle sur la casserole, réserver au chaud.

60 cl **Eau**

400 g **Brocoli**

1 c. à soupe **Graines de sésame**

Étape 3

Préparation de la sauce teriyaki

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

Étape 4

Cuisson du poulet

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

Étape 5

Dressage

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