Poulet

Saté de poulet

1h30	1h20	10 min	0	310
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce aux cacahuètes

1. Eplucher et hacher les gousses d'ail sur une planche à découper à l'aide d'un couteau de chef.
2. Eplucher et ciseler les échalotes.
3. Retirer la tige et les graines du piment puis le découper en tranches à l'aide d'un couteau de chef.
4. Mélanger l'ail, l'échalote, le piment rouge et les cacahuètes grillées dans un blender. Mixer jusqu'à obtention d'une préparation bien lisse.
5. Transférer les cacahuètes mixées dans une casserole et ajouter l'eau. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que toute l'eau soit incorporée à la préparation.
6. Porter à ébullition sur feu moyen. Ajouter la sauce soja sucrée. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Bien mélanger.
7. Baisser le feu et laisser réduire 10 min environ jusqu'à ce que la sauce épaississe et que l'huile commence à former une couche en surface.
8. Retirer la sauce aux cacahuètes du feu et laisser refroidir.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sauce aux cacahuètes

2 **Gousse(s) d'ail**
2 **Echalote(s)**
1 **Piment(s)**
70 g **Cacahuète(s)**
2 c. à soupe **Sauce soja**
1 pincée(s) **Sel**

Ingrédients pour la marinade

2 c. à soupe **Sauce soja**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le saté

400 g **Escalope(s) de poulet**

Ingrédients pour le dressage

1 **Concombre**
4 **Echalote(s)**
6 branche(s) **Coriandre**

Étape 2

Préparation de la marinade

1. Mélanger la sauce soja sucrée et l'huile d'olive dans une assiette à l'aide d'une cuillère en bois.

Étape 3

Préparation du saté

1. Préchauffer le barbecue à forte puissance. Huiler légèrement la grille.
2. Détailler le poulet en morceaux de 3 à 4 cm environ à l'aide d'un couteau de chef.
3. Enfiler 5 morceaux de poulet sur chaque pic à brochette préalablement trempé. Les morceaux doivent être collés les uns aux autres.
4. Napper le poulet de marinade à l'aide d'un pinceau de cuisine.
5. Faire griller les brochettes sur chaque face pendant 3 min, en les retournant régulièrement jusqu'à ce que la viande soit cuite à cœur.

Étape 4

Dressage

1. Laver le concombre. Couper le concombre et l'échalote en tranches fines à l'aide d'un couteau de chef.
2. Verser la sauce aux cacahuètes dans des petits ramequins. Disposer quelques tranches d'échalote sur le dessus.
3. Déposer le saté de poulet sur une assiette accompagné des ramequins de sauce.
4. Décorer de quelques tranches de concombre et de branches de coriandre puis servir immédiatement.