

*Poulet*  
**Saté de poulet**



<b>1h30</b>	<b>1h20</b>	<b>10 min</b>	<b>0</b>	<b>310</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	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 épaisse 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.