



POULET TERIYAKI

- 10 PERS.

MÉTHODE

INGRÉDIENTS

- 1 kg de blancs de poulet
- 50 cl d'eau
- 60 g de cassonade
- 10 c à soupe de sauce soja
- 8 c. à soupe de miel
- 3 gousse d'ail
- 2 c à café de poudre de gingembre
- 5 c. à soupe de maïzena
- 3 c. à soupe d'huile de sésame

USTENSILES

- Couteau + planche à découper
- Casserole
- Assiette
- Pêle + couvercle

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 30 min

- 1** Epluchez la gousse d'ail.
Dans une casserole, portez à ébullition à feu doux, l'eau, la cassonade, la sauce soja, le miel, l'ail et le gingembre, afin d'obtenir un sirop. Découpez le poulet en lamelles fines et roulez-le dans la maïzena
Faites dissoudre 2 c. à soupe de maïzena dans 4 c. à soupe d'eau puis versez dans la casserole et laissez épaissir la sauce à feu moyen en mélangeant
- 2** Dans une poêle, faites dorer pendant 5 minutes les morceaux de poulet avec un peu d'huile en les retournant
Ajoutez pour finir la sauce Teriyaki et laissez mijoter encore 3 minutes. Servez avec du riz.