

Yokitori du poulet



Ingrédients

Pour 4 personnes

500g de poitrine de poulet
2 oignons de printemps
2 gousses d'ail
1 gingembre frais
1 cs de miel
4 cs de l'huile
Brochettes de saté en bois
1.5 dl de Mirin
1.5 dl de Sauce Soja Heinz ou Go Tan

Préparation

Mélangez la sauce soja, le mirin, l'ail, le gingembre émincé et le miel pour obtenir une marinade.

Coupez la viande de poulet en cubes d'environ 1,5 cm et mettez-la au frais pendant 2 heures dans la marinade.

Ensuite, égouttez la viande de poulet et mettez-la de côté.

Portez la marinade restante à ébullition pendant 2 minutes et laissez-la refroidir.

Plongez les brochettes de saté dans de l'eau froide pendant 10 minutes. Ensuite, enfiler les morceaux de poulet sur les brochettes. Préchauffez bien la poêle à griller, enduisez les brochettes d'huile et faites-les griller de tous les côtés pendant 8 minutes.

Garnir d'oignons de printemps hachés et servir avec la sauce.

Servir avec des nouilles ou du riz.

