



Brochettes de poulet au satay

Pour
4 pers.

 Préparation : 20 min. • Cuisson : 10 min. • Repos : 3h à 1 nuit

Ingrédients

- 500 g de blancs de poulet
- 15 g de gingembre frais
- 3 cuillerées à soupe de sauce de soja
- 2 cuillerées à soupe de sauce de soja sucrée
- 2 cuillerées à café de jus de citron vert
- 4 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillerée à soupe de sucre de canne
- sauce satay

Préparation

- ❖ Préparez la marinade : pelez et hachez finement le gingembre. Dans un saladier, mélangez les 2 sauces soja, le gingembre, le jus de citron vert et le sucre. Réservez au frais.
- ❖ Coupez les blancs de poulet en deux dans leur épaisseur coupez le en petits cubes de 2 cm.
- ❖ Faites tremper une vingtaine de piques en bois dans de l'eau froide pendant 15 minutes, pour éviter qu'ils ne brûlent pendant la cuisson. Séchez-les avec du papier absorbant, puis huilez-les légèrement.
- ❖ Répartissez les petits cubes de poulet sur les piques en les embrochant bien. Disposez les brochettes dans le saladier de marinade et laissez mariner pendant au moins 3 heures au frais (ou, mieux, pendant une nuit). Pendant la marinade, retournez les brochettes deux ou trois fois pour qu'elles absorbent bien la sauce.





Brochettes de poulet au satay

Pour
4 pers.



Huilez légèrement une plancha, un gril électrique, un barbecue ou une poêle antiadhésive. Faites-y griller les brochettes sur feu doux à moyen pendant 10 minutes environ. Pendant la cuisson, retournez les brochettes régulièrement et badigeonnez-les généreusement de marinade.



Au moment de servir, nappez les brochettes de sauce satay. Dégustez aussitôt avec du riz blanc nature parsemé d'oignons frits.