

Poulet teriyaki façon Marc Winer

🍴 2 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 10m

🌾 gluten 🍲 soja 🥤 sulfites

Version express au wok : sauce teriyaki aux vrais ingrédients japonais (mirin, sake, soja dark, sucre) relevée d'ail et de gingembre. 20 minutes, technique simplifiée.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

□ mirin	50 g	□ maïzena	1 càs
□ sauce soja dark	40 g	□ gousse d ail, émincée	1
□ sake	50 g	□ gingembre, émincé	1 càc
□ sucre en poudre	25 g	□ poulet, coupé en morceaux	300 g

PRÉPARATION

— Sauce —

1. Mélanger dans un bol le *mirin*, la *sauce soja dark*, le *sake*, le *sucre en poudre* et la *maïzena*.

— Poulet —

2. Faire chauffer un peu d'huile dans un *wok* à feu vif. Faire revenir la *gousse d ail* et le *gingembre* pendant 2 minutes.
3. Ajouter le *poulet* et cuire à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
4. Verser la sauce, mélanger continuellement jusqu'à ce qu'elle atteigne l'épaisseur souhaitée.
5. Servir avec du riz nature ou du riz frit.

Utiliser de préférence des cuisses ou hauts de cuisse plutôt que du blanc de poulet : plus juteux et plus tolérants à la cuisson.

Pour plus de saveur, mariner le poulet quelques heures dans du sake et de l'ail avant cuisson.

Parsemer de graines de sésame grillées au moment de servir.