

Poulet teriyaki (🍱🍴🍴🍴🍴🍴)

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

🌾 gluten 🥛 soja 🌿 sulfites

La vraie méthode japonaise : hauts de cuisse entaillés et saisis à la poêle, puis laqués à la cuillère avec la sauce teriyaki classique (soja, mirin, sake, sucre — ratio 2:2:2:1). Pas de marinade, pas d'ail, pas de gingembre, pas de féculé. 20 minutes.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

☐ sauce soja	2 càs	☐ hauts de cuisse de poulet, désossés, 350 g
☐ mirin	2 càs	<i>avec peau de préférence</i>
☐ sake	2 càs	☐ sel
☐ sucre	1 càs	☐ poivre
		☐ huile neutre 1 càs

PRÉPARATION

— Sauce teriyaki —

1. Mélanger la *sauce soja*, le *mirin*, le *sake* et le *sucre* dans un bol. Chauffer brièvement pour dissoudre le sucre. Réserver.

— Poulet —

2. Poser les *hauts de cuisse de poulet* côté lisse vers le bas sur une planche. Entailler la chair tous les centimètres sans couper complètement. Approfondir les entailles sur les parties épaisses, aplatir avec les doigts.
3. Assaisonner légèrement de *sel* et de *poivre*.
4. Faire chauffer l'*huile neutre* dans une *grande poêle* à feu moyen-vif. Déposer le poulet côté lisse vers le bas et cuire *5 minutes*.
5. Appuyer fermement avec une spatule pendant quelques secondes. Retourner, appuyer à nouveau.
6. Baisser à feu doux, couvrir et laisser cuire *3 minutes* à l'étouffée.
7. Essuyer l'excès de gras et de protéines dans la poêle avec du papier absorbant.

— Laquage —

8. Monter le feu à moyen. Verser la sauce teriyaki dans la poêle. Incliner la poêle et arroser le poulet à la cuillère fréquemment, jusqu'à ce qu'il soit bien laqué et cuit à cœur.
9. Transférer le poulet sur une planche et continuer à réduire la sauce dans la poêle jusqu'à la consistance souhaitée.
10. Couper le poulet en morceaux et arroser de sauce. Servir avec du riz.

Les hauts de cuisse avec peau sont recommandés : la peau protège la chair, maintient le jus et accroche la sauce.

traditionnel