

Poulet satay

(Indonésie)

Pour 2 personnes

Préparation : 10 min / Repos : 30 min minimum / Cuisson : 20 min

Sans gluten / Option veggie*

1. Découpez le poulet en morceaux de façon à pouvoir en faire des brochettes. Dans un petit saladier, mélangez tous les ingrédients de la marinade, ajoutez le poulet et faites mariner 30 min minimum (au mieux plusieurs heures).

2. Pendant ce temps, faites cuire le riz selon les indications du paquet, et découpez des rondelles de concombre.

INGRÉDIENTS :

2 cuisses de poulet sans la peau et désossées
120 g de riz
½ concombre

POUR LA MARINADE :

10 cl de crème de coco
1 cuil. à café de curry
1 cuil. à café de gingembre en poudre
1 cuil. à café de sirop d'érable ou autre sucrant
Sel, poivre

3. Préparez la sauce cacahuètes en mélangeant tous les ingrédients jusqu'à obtenir une sauce lisse et onctueuse (utilisez un mixeur si nécessaire).

4. Après au moins 30 min de marinade, réalisez des brochettes de poulet à l'aide des bâtonnets en bois. Dans une poêle avec un peu de matière grasse, faites-les griller 3 à 4 min de chaque côté

POUR LA SAUCE CACAHUÈTES :

3 cuil. à soupe de purée d'arachide
10 cl de crème de coco
1 gousse d'ail pelée et râpée
1 petit morceau de gingembre pelé et pressé (taille d'une noisette)
2 cuil. à soupe de sauce soja salée
2 cuil. à soupe de sirop d'érable (ou autre sucrant)
5 cl d'eau
1 cuil. à soupe de vinaigre de riz
½ citron vert pressé

à feu moyen jusqu'à obtenir une belle coloration.

5. Servez les brochettes avec le riz, du concombre pour la fraîcheur, la sauce versée dans un petit ramequin, et les toppings de votre choix : cacahuètes concassées, quartier de citron vert, feuilles de coriandre...

TOPPINGS :

1 poignée de cacahuètes grillées non salées
1 citron vert
Coriandre fraîche
Sauce *sriracha* (optionnel)

Matériel

Brochettes en bois

Tips

* Option veggie : remplacez le poulet par des cubes de tofu ferme nature ou des petits champignons entiers.

