

Poulet japonais teriyaki - totalement simple!



Teriyaki est une forme de préparation japonaise où on cuit de la viande, du poisson ou des légumes dans une sauce à la fois sucrée et salée. Le tutoriel vidéo montre comment il est facile de préparer soi-même du poulet teriyaki.

Celui qui a déjà cuisiné une fois du poulet teriyaki sait comment c'est simple. Malgré cela, un tutoriel vidéo est utile pour la première fois car la consistance de la sauce joue un rôle crucial. Elle ne réussit qu'avec le bon timing. Voici encore deux tuyaux pour les novices du teriyaki.

- On trouve la plupart des ingrédients dans un supermarché normal, mais s'il n'y a pas de mirin (vin de riz), il faut se rendre dans une boutique asiatique.
- Les morceaux de poulet sont meilleurs s'ils sont bien croustillants. Combinés à la sauce teriyaki épaisse et sucrée, l'expérience devient mémorable.

- 720 g d'émincé de poulet
- 1 dl de mirin
- 0,7 dl de sauce soja
- 0,6 dl d'eau
- 3 cc de sucre de canne
- 1 cc de graines de sésame, un peu de sésame pour garnir
- 1 poignée de noix de cajou entières
- Un peu de farine
- Huile de sésame pour rôti
- Les tiges vertes des oignons blancs, coupées en rondelles
- Environ 320 g de riz basmati

1. Pour commencer, mettez les morceaux de poulet dans un sac en plastique, ajoutez deux cuillères à soupe de farine, fermez le sac et secouez-le vigoureusement.
2. Puis, grillez les morceaux de poulet dans un peu d'huile de sésame jusqu'à ce qu'ils soient bien rissolés, mais pas entièrement cuits à l'intérieur. Réservez le poulet sur une assiette.
3. Préparez la sauce dans la même poêle. Mélangez la sauce soja, l'eau, le mirin, le sucre et le sésame et laissez-les

mijoter pendant environ 10 minutes.

4. En même temps, préparez le riz basmati comme indiqué sur le paquet.
5. Dès que la sauce devient épaisse, ajoutez le poulet et laissez mijoter le tout. Après 5 minutes supplémentaires, la sauce devrait avoir une consistance sirupeuse. Ajoutez alors les noix de cajou, mélangez et la sauce est prête.
6. Dressez le riz et le poulet teriyaki sur les assiettes. Garnissez le poulet avec des graines de sésame et les oignons blancs.

Temps de préparation: environ 25 minutes

**Raimbault-Pineau
Cuvée Prestige
Sancerre AOC**

Robe jaune pâle. Nez d'asperge, de groseilles à maquereau et de basilic. Bouche pleine, à la fois minérale et séveuse.



[Voir dans le weinshop](#) >