

Sauté de poulet à l'érable, sésame et soya, julienne de poivron et pois mange-tout, riz Basmati |

Recette pour 4 portions

Description

Des hauts de cuisses de poulet caramélisés de leur marinade , le tout accompagné de juliennes de légumes à l'huile de sésame ainsi qu'un riz Basmati.

L'astuce du chef

Si vous préférez utiliser de la poitrine de poulet au lieu des haut de cuisse, faites attention de ne pas trop cuire.

Ingrédients

Poulet

- 600 Gr Haut de cuisse de poulet
- 4 Cuil. à soupe Sauce soya
- 2 Cuil. à soupe Miel
- 2 Cuil. à soupe Sirop d'érable
- 2 Cuil. à soupe Pâte de tomate
- 4 Gousse(s) Ail haché

Garnitures

- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 150 Gr Pois mange-tout
- 1 Tasse(s) Pousse de soja
- 2 Cuil. à soupe Graines de sésame noir et blanc
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Cuil. à soupe Huile de sésame grillé

Riz

- 250 Ml Riz basmati
- 375 Ml Eau

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Taillez les haut de cuisse de poulet en cubes.

Réunissez dans un bol (pâte de tomate, soya, érable, miel et ail haché). Bien mélanger les ingrédients pour la marinade à l'aide d'un fouet. Ajoutez-y le poulet et l'enrober de marinade.

Videz et coupez les poivrons, les détaillez en julienne (fin bâtonnet).

Taillez les mange-tout en juliennes.

Taillez l'oignon vert en fines rondelles.

Poulet

Placez les morceaux de poulet dans une poêle et faites cuire à feu moyen.
Assurez-vous d'une bonne cuisson et veillez à bien enrober le poulet de la sauce.

Riz

Dans une casserole, faites bouillir l'eau et ensuite ajoutez le riz.
Baissez le feu de moitié (frémissement), couvrez d'un couvercle, laissez cuire pour 15 minutes.
Laissez le riz reposer 5 minutes avant de servir.

Poivrons, Pousses de soja

Dans une poêle bien chaude, faites revenir les graines de sésames, quelques secondes.
Une fois les graines bien torréfiées, ajoutez une belle cuillère de beurre et un filet d'huile d'olive.
Ensuite la julienne de poivrons et pois mange-tout ajoutez une belle pincée de sel. Faites revenir les poivrons, gardez-leur un peu de croquant.
Hors du feu, mais dans la poêle encore chaude, ajoutez-y les pousses de soja, faites bien rouler les poivrons et les pousses dans la poêle.
Assaisonnez de sel et poivre si nécessaire.

Dressage

Déposez un tapis de légumes dans le fond de vos assiettes et déposez une portion de riz.
Placez dessus le poulet glacé de sa marinade.
Finalisez avec un peu d'oignon vert.

Bon appétit!